УДОБНЫЕ КНИГИ

Готовим в МУЛЬТИВАРКЕ каждый день

366 РЕЦЕПТОВ + Список продуктов

ЭКСМО

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Что можно приготовить в мультиварке? Всё! Многие уже поняли это. Поэтому в этой книге подготовлены разделы заряжающих блюд специально для завтраков, сытных – для обедов и легких – для ужинов.

- Готовим в мультиварке каждый день. Завтраки, обеды, ужины
  - Вступление
  - Завтрак
    - 1. Каша из овсяных хлопьев «Пряная»
    - 2. Каша из овсяных хлопьев с изюмом
    - 3. Геркулесовая каша с бананами
    - 4. Рисовая каша с изюмом
    - 6. Гречневик сладкий
    - 7. Кукурузная каша
    - 8. Пшенная каша с морковью и яблоками
    - 9. Кукурузно-манная каша
    - 10. Пшенная каша с тыквой
    - 11. Гречневая каша с сухофруктами
    - 12. Пшенная каша с творогом
    - 13. Молочная каша из смеси круп
    - 14. Пшенная каша с изюмом
    - 15. Манная каша на клюквенном соке
    - 16. Пшенная каша с тыквой
    - 17. Манная каша с миндалем
    - 18. Крупеник из разных круп
    - 19. Рисовая каша протертая
    - 20. Манная каша с фруктами
    - 21. Молочная кукурузная каша
    - 22. Манная каша с яблочным пюре
    - 23. Рисовая каша с изюмом
    - 24. Каша из гречневой и рисовой муки
    - 25. Рисовая каша с творогом
    - 26. Гречневая каша протертая
    - 27. Омлет классический
    - 28. Омлет с помидорами и зеленым луком
    - 29. Омлет с блинной мукой
    - 30. Омлет из белков
    - 31. Омлет со сливками
    - 32. Омлет с колбасой и помидорами
    - 33. Сливочный йогурт

- 34. Йогурт с ягодами и орехами
- 35. Малиновый йогурт
- 36. Питьевой молочный йогурт
- 37. Творог из молока и йогурта
- 38. Творожный пудинг
- 39. Творог домашний
- 40. Запеканка творожная с макаронами
- 41. Яблочно-апельсиновое пюре
- 42. Творожная запеканка с кефиром
- 43. Шоколадно-творожная запеканка
- 44. Творожный пудинг с корицей
- 45. Творожно-морковный пудинг
- 46. «Жидкая» ватрушка
- 47. Запеканка творожная
- 48. Творожно-тыквенная запеканка
- 49. Творожная запеканка с изюмом
- 50. Творожная запеканка с какао, изюмом и лимоном
- 51. Творожная запеканка с яблоками
- 52. Тыквенно-творожная запеканка с апельсинами
- 53. Творожник с апельсинами
- 54. Творожный кекс с вишней
- 55. Пудинг черничный
- 56. Фруктово-творожная запеканка
- 57. Творожное суфле на пару
- 58. Конвертики с яйцами
- 59. Вареники с творогом
- 60. Вареники с вишней
- 61. Суп-лапша с морковью
- 62. Молочный суп с тыквой и изюмом
- 63. Молочный суп с пшеничной крупой
- 64. Молочный суп с кабачками
- 65. Молочный суп с «ракушками»
- 66. Молочный суп с клецками

○ Обед

-
- 67. Суп из говядины по-мексикански
- 68. Острый суп из говядины с орехами
- 69. Суп из говядины с картофелем и брокколи
- 70. Острый томатный суп из говядины
- 71. Суп из телятины и зеленого горошка
- 72. Суп из говяжьей вырезки с шампиньонами
- 73. Гороховый суп с говядиной

- 74. Суп из говядины с маринованными опятами
- 75. Суп из говядины с брюссельской капустой
- 76. Суп из телятины со шпинатом
- 77. Суп из говяжьих ребрышек с чесноком
- 78. Суп из говядины с кабачком
- 79. Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью
- 80. Суп из говядины с перцем
- 81. Сырный суп с копчеными ребрышками
- 82. Суп-пюре мясной с перловкой
- 83. Солянка белая
- 84. Мясной суп с огурцами
- 85. Суп из говядины с фасолью
- 86. Гороховый суп с копченостями
- 87. Суп из говяжьего языка по-мексикански
- 88. Куриный суп-лапша
- 89. Суп с фрикадельками из курицы, риса и моркови
- 90. Суп из куриных крылышек с овощами
- 91. Уха из осетрины
- 92. Уха с сомом
- 93. Уха «Рыбацкая»
- 94. Уха из семги
- 95. Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами
- 96. Суп из консервированной форели с рисом
- 97. Томатный суп из скумбрии
- 98. Суп из пикши с овощами
- 99. Суп из лосося с рисом
- 100. Суп из карпа
- 101. Домашняя уха из форели
- 102. Суп из семги со сливками
- 103. Суп из морепродуктов с зеленым горошком
- 104. Уха из пеленгаса
- 105. Суп из морепродуктов с сыром
- 106. Суп из морепродуктов с пекинской капустой
- 107. Суп из креветок и сельдерея
- 108. Суп из креветок с капустой
- 109. Суп из королевских креветок с зеленым горошком и рисом
- 110. Суп-пюре из креветок и крабового мяса
- 111. Острый суп из кальмаров с овощами
- 112. Суп-пюре из кальмаров с овощами

- 113. Томатный суп с кальмарами
- 114. Суп из вешенок с морковью и рисом
- 115. Суп из шампиньонов с цукини
- 116. Грибной суп с пшеничной крупой
- 117. Суп из шампиньонов с картофелем и сыром
- 118. Грибной суп с перловкой
- 119. Суп из шампиньонов с зеленым горошком
- 120. Грибной суп с макаронами
- 121. Суп с фасолью и грибами
- 122. Щи с сушеными грибами
- 123. Борщ с шампиньонами и пекинской капустой
- 124. Постный борщ
- 125. Борщ с маринованными опятами
- 126. Суп-пюре со шпинатом и картофелем
- 127. Суп из фасоли с морковью
- 128. Крем-суп луковый со сметаной
- 129. Крем-суп со шпинатом
- 130. Щи из щавеля
- 131. Вегетарианские щи
- 132. Суп с макаронами и сыром
- 133. Суп из картофеля и моркови
- 134. Суп из брокколи
- 135. Томатный суп с картофелем
- 136. Суп из свеклы и картофеля
- 137. Суп из цветной капусты
- 138. Овощной суп с рисом
- 139. Луковый суп с рисом и кабачком
- 140. Острый гороховый суп
- 141. Суп из цветной капусты с авокадо
- 142. Картофельный суп-пюре
- 143. Суп с зеленым горошком и пряностями
- 144. Суп-пюре из чечевицы
- 145. Суп-пюре из моркови
- 146. Суп овощной по-узбекски
- 147. Щи с баклажаном
- 148. Суп-пюре из замороженных овощей
- 149. Рассольник с морковью и луком
- 150. Суп-пюре из шпината со сливками
- 151. Свекольник с белой фасолью
- 152. Суп-пюре из фасоли
- 153. Рассольник с маринованными огурцами
- 154. Борщ с маринованными овощами
- 155. Сырный суп с картофелем и пшенной

крупой
- 156. Диетические щи
- 157. Сырный суп
- 158. Баранина, тушенная с горохом
- 159. Чанахи
- 160. Баранина по-татарски
- 161. Баранина, тушенная с брокколи
- 162. Пастынер с тыквой
- 163. Бараньи ребрышки с луком
- 164. Бозбаш острый
- 165. Рагу из баранины
- 166. Фрикадельки с томатным соусом
- 167. Стейк из баранины
- 168. Рагу со свининой, маслинами и грибами
- 169. Свинина с перцем и сыром
- 170. Свинина с картошкой
- 171. Свинина, тушенная с лимоном
- 172. Свинина, тушенная в сливках с грибами
- 173. Свинина, тушенная с кольраби в овощном бульоне
- 174. Картофель с мясными шариками
- 175. Тушеная свинина с соусом барбекю
- 176. Свинина в кисло-сладком соусе
- 177. Зразы из телятины с соусом бешамель
- 178. Тушеные свиные ребрышки
- 179. Котлеты «Деревенские»
- 180. Зразы из говядины с корейской морковью и яйцом
- 181. Котлеты из говядины по-польски
- 182. Котлеты из говядины и куриной печени
- 183. Котлеты из говядины с шампиньонами
- 184. Котлеты из говядины с морковью
- 185. Котлеты из говядины с чесноком
- 186. Мясо под шубой
- 187. Котлеты из говядины и курицы с начинкой из чернослива
- 188. Котлеты из смешанного фарша
- 189. Мясо по-карельски
- 190. Мясо с сухофруктами и орехами
- 191. Мясо в соевом соусе
- 192. Курица с ананасами
- 193. Курица с маслинами
- 194. Курица в чесночном соусе
- 195. Чахохбили с фасолью

- 196. Курица по-молдавски
- 197. Курица, тушенная в томатном соусе
- 198. Курица, тушенная с квашеной капустой
- 199. Куриные голени с луком
- 200. Цыпленок с зеленью
- 201. Утка с сельдереем
- 202. Цыплята, фаршированные черносливом
- 203. Цыпленок в топленом масле с картофелем
- 204. Фаршированные куриные грудки с сыром
- 205. Утка, фаршированная грушами
- 206. Утка, фаршированная грейпфрутом и сельдереем
- 207. Утка с персиками и курагой
- 208. Лобио с индейкой
- 209. Гусь с овощами
- 210. Индейка с медом
- 211. Индейка с картофелем и грибами
- 212. Филе гуся с картофелем фри
- 213. Семга под ореховой корочкой
- 214. Паста с семгой в сливочном соусе
- 215. Тефтели рыбные в томатном соусе
- 216. Форель в собственном соку
- 217. Форель с сыром
- 218. Форель жареная
- 219. Форель, запеченная с овощами
- 220. Форель, фаршированная картофелем и сыром
- 221. Камбала с картофелем и помидорами
- 222. Форель, фаршированная помидорами и сыром
- 223. Камбала с грибами и щавелем
- 224. Морской язык с черносливом
- 225. Судак, фаршированный красным луком
- 226. Судак жареный
- 227. Рыба в укропном соусе
- 228. Морской язык с яблоками
- 229. Рыба с картофелем и луком
- 230. Скумбрия, тушенная в маринаде
- 231. Картофель, запеченный в фольге, к рыбе
- 232. Острая фасоль к рыбе

○ Ужин
- 233. Гречневая каша с баклажанами
- 234. Гречневая каша на грибном бульоне
- 235. Гречневая каша со стручковой фасолью

- 236. Гречневая каша с луком и томатным соусом
- 237. Пшенная каша с луком и морковью
- 238. Перлово-гречневая каша с грибами
- 239. Гречневая каша с грибами и луком
- 240. Каша с овощами
- 241. Омлет с грибами и тыквой
- 242. Омлет с ветчиной и грибами
- 243. Омлет с грибами, сосисками и сухариками
- 244. Омлет со сладким перцем
- 245. Запеканка из риса с мясом
- 246. Запеканка из баранины
- 247. Рисовая запеканка с ветчиной
- 248. Картофельная запеканка с рыбой
- 249. Запеканка из шампиньонов
- 250. Запеканка из кабачков с творогом
- 251. Запеканка из вермишели с грибами
- 252. Запеканка из кабачков, яиц и сыра
- 253. Запеканка из кабачков с луком
- 254. Запеканка из цукини и яиц
- 255. Запеканка из цукини и лука
- 256. Запеканка из помидоров с макаронами
- 257. Запеканка из цветной капусты по-белорусски
- 258. Запеканка из цветной капусты и сладкого перца
- 259. Запеканка из цветной капусты и брокколи
- 260. Запеканка из белокочанной капусты
- 261. Запеканка из помидоров в тесте
- 262. Запеканка из брокколи и брынзы
- 263. Запеканка из белой фасоли и тертого сыра
- 264. Печеночный торт из куриной печени
- 265. Запеканка из тыквы с макаронами
- 266. Печень по-милански
- 267. Хаш особый
- 268. Печень, запеченная с яблоками и тыквой
- 269. Квашеная капуста с копчеными колбасками
- 270. Фаршированный картофель
- 271. Картофель с ветчиной
- 272. Чили из фасоли
- 273. Голубцы с савойской капустой
- 274. Цукини, фаршированные говядиной и зеленым луком
- 275. Голубцы с говядиной и грибами
- 276. Баклажаны с мясом

- 277. Котлеты с начинкой из маслин
- 278. Котлеты с помидорами и сыром
- 279. Котлеты с грибами
- 280. Мясной пирог с яйцами
- 281. Куриные голени и крылышки с овощами
- 282. Бигос
- 283. Паровые куриные котлеты
- 284. Перловка с фаршем и капустой
- 285. Индейка на пару с овощами
- 286. Семга на пару
- 287. Судак на пару
- 288. Тилапия с мидиями
- 289. Сибас на пару с морковью
- 290. Цветная капуста с морковью на пару
- 291. Тилапия с овощами
- 292. Картофель с фасолью, сладким перцем и брокколи
- 293. Курица в кефире
- 294. Курица, тушенная с картофелем и белокочанной капустой
- 295. Курица с черносливом
- 296. Куриное филе с аджикой
- 297. Курица по-сибирски
- 298. Курица, тушенная с овощами
- 299. Шницели из курицы
- 300. Куриная грудка с овощами
- 301. Курица с гречкой и черносливом
- 302. Куриные крылышки, тушенные с цукини и шампиньонами
- 303. Куриные крылышки, тушенные в грибном бульоне с овощами и карри
- 304. Курица с апельсинами и острым перцем
- 305. Куриные желудки тушеные
- 306. Гречка с куриной печенью
- 307. Куриные желудки с кукурузной крупой
- 308. Куриная печень, запеченная с морковью и луком
- 309. Голубцы с курицей и рисом
- 310. Голубцы с курицей и карри
- 311. Гуляш по-средиземноморски
- 312. Минтай в маринаде
- 313. Морской окунь, запеченный с луком и сладким перцем
- 314. Филе сома с имбирем в кляре

- 315. Котлеты из сома
- 316. Сазан с овощами
- 317. Буглама рыбная
- 318. Карп с луком
- 319. Судак с цветной капустой и рисом
- 320. Запеченная треска
- 321. Тефтели из сома
- 322. Креветки с яблочным чатни
- 323. Креветки со шпинатом и луком шалотом
- 324. Тефтели из судака с грибами
- 325. Тунец с цукини и помидорами
- 326. Кальмары в маринаде
- 327. Зубатка с картофелем и хреном
- 328. Креветки в соусе из кокосового молока
- 329. Креветки в сливочно-томатном соусе
- 330. Кальмары, фаршированные грибами и сельдереем
- 331. Баклажаны с орехами
- 332. Баклажаны, фаршированные овощами
- 333. Кальмары, фаршированные овощами
- 334. Рагу из цветной капусты с орехами
- 335. Рагу из баклажанов, помидоров и сладкого перца
- 336. Тыква со сладким перцем
- 337. Цветная капуста в молочном соусе
- 338. Капуста, тушенная с перцем
- 339. Картофельное пюре с укропом
- 340. Сладкий картофель
- 341. Кольраби с рисом
- 342. Тыква с фасолью и помидорами
- 343. Стручковая фасоль с соевым соусом
- 344. Стручковая фасоль в томатном соусе
- 345. Лобио из зеленой фасоли
- 346. Лобио из красной фасоли
- 347. Овощное рагу
- 348. Сладкий перец с помидорами и цукини
- 349. Овощное рагу с томатной пастой
- 350. Фасоль с луком и карри
- 351. Морковь с томатной пастой
- 352. Рагу из цветной капусты и брокколи
- 353. Овощное рагу на грибном бульоне
- 354. Рагу из овощей с фасолью
- 355. Овощное рагу из картофеля, капусты и баклажанов

- 356. Долма с овощами
- 357. Жюльен из шампиньонов
- 358. Грибы жареные
- 359. Грибы в сметане
- 360. Грибы с картошкой в сметане
- 361. Белокочанная капуста с сушеными грибами
- 362. Шампиньоны с картофелем и морковью
- 363. Грибы с пшеничной кашей
- 364. Белые грибы с соусом
- 365. Грибы со сливками
- 366. Грибы с гречкой

- notes
  - 1

Готовим в мультиварке каждый день. Завтраки, обеды, ужины

Вступление

Мультиварка во всей красе показывает свою многофункциональность. Такая универсальная, компактная и быстрая помощница может заменить почти всю кухонную технику: духовой шкаф, пароварку, микроволновку, хлебопечку, йогуртницу, фритюрницу, кашеварку, рисоварку… Так что с помощью ее можно варить на пару, тушить, жарить, выпекать, делать заготовки на зиму. При этом прибор приготавливает пищу максимально удобным и комфортным способом. В процессе приготовления мультиварка способна сохранять в продуктах максимум полезных веществ и витаминов.

Нужно отметить еще и то, что мультиварка незаменима на даче, куда все любят отправляться летом.

Конечно, полностью отказываться от варочной плиты с кастрюлями и сковородками еще не время. Роль мультиварки в том, чтобы играть вторую «скрипку» на кухне. Варка круп, приготовление молочных каш и супов, тушение мяса и овощей, приготовление некоторых видов выпечки, варка на пару – вот основной список блюд, которые готовят такие аппараты.

Завтрак

1. Каша из овсяных хлопьев «Пряная»

продукты

1 стакан овсяных хлопьев, 4 стакана молока, корица, бадьян, кориандр, 1 гвоздичка, свежая цедра лимона, сахар, соль

Время приготовления – 1 ч.

В чашу мультиварки всыпать хлопья и залить молоком. Добавить сахар, цедру лимона, приправить пряностями по вкусу и размешать.

Готовить в режиме Молочная каша до сигнала.

2. Каша из овсяных хлопьев с изюмом

продукты

1 стакан овсяных хлопьев, 2 ст. л. изюма без косточек, 3 стакана молока, 1/2 ч. л. соли, сахар, 20 г сливочного масла

Время приготовления – 1 ч.

Засыпать в чашу мультиварки овсяные хлопья и промытый изюм, влить молоко, посолить, добавить сахар.

Готовить в режиме Молочная каша до сигнала.

В кашу добавить сливочное масло.

3. Геркулесовая каша с бананами

продукты

200 г геркулеса, 2 банана, 200 мл молока, 300 мл воды, 50 г сливочного масла, сахар

Время приготовления – 1 ч.

Геркулес выложить в чашу мультиварки, залить водой, влить молоко, добавить сахар. Готовить в режиме Молочная каша.

При желании оставить в режиме Подогрев, заправить сливочным маслом. Бананы помыть, очистить, нарезать кружочками.

Кашу разложить по тарелкам, добавив в каждую кусочки бананов.

4. Рисовая каша с изюмом

продукты

300 г риса, 100 г изюма без косточек, 20 мл оливкового масла, 70 г сгущенного молока, 700 мл воды, сахар, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Рис промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить изюм, сахар, соль, оливковое масло.

Готовить в режиме Молочная каша, перемешать со сгущенным молоком.

Оставить в режиме Подогрев на 20 мин.

5. Рисовая каша на топленом молоке

продукты

200 г риса, 700 мл топленого молока, 180 мл воды, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли

Время приготовления – 1 ч.

Рис промыть. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать.

Готовить в режиме Молочная каша.

6. Гречневик сладкий

продукты

1 стакан гречневой крупы, 3 яйца, 2 пачки творога (или творожной массы), 2 стакана воды, сахар, ваниль

Время приготовления – 1 ч. 40 мин.

Загрузить в чашу мультиварки гречку, залить горячей водой, готовить в режиме Гречка до сигнала.

Готовую гречку немного остудить. Яйца взбить с сахаром и ванилью, смешать с гречкой (на низкой скорости миксера, чтоб не размолоть гречку). Чашу мультиварки смазать маслом, присыпать манкой.

Выложить гречнево-творожную смесь, разровнять поверхность, готовить в режиме Выпечка 1 ч.

7. Кукурузная каша

продукты

1 стакан кукурузной крупы, 2 стакана молока, 2 стакана воды, соль, сахар, масло сливочное

Время приготовления – 1 ч.

Загрузить все ингредиенты в чашу мультиварки и готовить в режиме Молочная каша до сигнала.

Чтобы каша получилась густой, ее можно немного потомить в режиме Подогрев.

8. Пшенная каша с морковью и яблоками

продукты

1 1/2 стакана пшена, 1 л молока, 2 яблока, 4 ст. л. тертой моркови, 4 ст. л. сливочного масла, 3 гвоздики, 3 ст. л. меда, соль

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Пшено промыть и ошпарить кипятком, положить в чашу мультиварки. Добавить молоко, масло, соль и сахар.

Готовить в режиме Молочная каша до сигнала.

Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на мелкой терке, гвоздику растереть. Смешать все с кашей, добавить мед.

Оставить в режиме Подогрев на 30 мин. Подать с маслом.

9. Кукурузно-манная каша

продукты

500 мл молока, 2 стакана воды, 1/2 стакана кукурузной крупы, 1/2 стакана манной крупы, соль, сахар, ванилин

Время приготовления – 1 ч.

Положить все ингредиенты в чашу мультиварки, перемешать и готовить в режиме Молочная каша до сигнала.

10. Пшенная каша с тыквой

продукты

600 г тыквы, 300 г пшена, 1 л молока, 100 г сливочного масла, соль

Время приготовления – 2 ч.

Тыкву помыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Выложить в чашу мультиварки, влить молоко, добавить соль, промытую крупу.

Готовить в режиме Молочная каша, а затем оставить в режиме Подогрев на 1 ч.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

11. Гречневая каша с сухофруктами

продукты

1 стакан гречневой крупы, 1/2 стакана чернослива, 1/2 стакана сушеных груш, 4 стакана воды, 4 ст. л. сливок, соль

Время приготовления – 1 ч.

Чернослив и груши промыть, замочить на 1–2 ч, отварить в течение 10–15 мин в этой же воде, отвар процедить и перелить в чашу мультиварки. Всыпать крупу.

Готовить в режиме Гречка до сигнала. Подавать кашу с отварными сухофруктами и сливками.

12. Пшенная каша с творогом

продукты

1 стакан пшена, 1 стакан творога, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

В чашу мультиварки всыпать перебранное и промытое пшено. Залить водой так, чтобы она покрывала крупу на 1 см.

Готовить в режиме Молочная каша до сигнала.

Затем добавить сливочное масло, сахарный песок, творог, все хорошо перемешать и поставить режим Подогрева на 15–20 мин.

Отдельно можно подать молоко, простоквашу или кефир.

13. Молочная каша из смеси круп

продукты

1/3 стакана риса, 1/3 стакана гречки, 1/3 стакана перловки, 2 ст. л. изюма, 4 моркови, молоко, 2 ст. л. сливочного масла, соль, сахар

Время приготовления – 40 мин.

Рис, гречку и перловку промыть. Морковь почистить и нашинковать соломкой. В чашу мультиварки положить крупу, морковь, сахар и изюм. Залить молоком так, чтобы она покрывала содержимое чаши слоем в 1 см.

Готовить в режиме Гречка.

Подавать со сливочным маслом.

14. Пшенная каша с изюмом

продукты

1 1/2 стакана пшена, 1 л молока, 3 ст. л. сахара, 1/2 стакана изюма, 2–3 ст. л. масла, соль

Время приготовления – 1 ч.

Пшено промыть и ошпарить кипятком, положить в чашу мультиварки. Добавить молоко, масло, соль и часть сахара.

Готовить в режиме Молочная каша до сигнала.

Тем временем изюм положить в кастрюлю, всыпать остальной сахар, нагреть, помешивая, пока изюм не распарится, и соединить его с кашей.

При подаче к столу полить кашу растопленным сливочным маслом.

15. Манная каша на клюквенном соке

продукты

1 стакан манной крупы, 50 г сахара, 150 г клюквы, 2 1/2 стакана воды, 30 г сливочного масла

Время приготовления – 20 мин.

Клюкву промыть и потолочь. Отжать сок.

Выжимки от клюквы переложить в чашу мультиварки, влить воду.

Включить режим Тушение и варить 5 мин.

Готовый отвар процедить, добавить сахар и вернуть в чашу.

Манную крупу разбавить клюквенным соком и влить в чашу мультиварки. Варить кашу 10 мин в том же режиме.

Заправить сливочным маслом.

16. Пшенная каша с тыквой

продукты

400 г тыквы, 1 стакан пшена, 2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 3 стакана молока, 3 стакана воды, ваниль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Тыкву нарезать маленькими кубиками, положить в чашу мультиварки, залить 1 стаканом воды.

Готовить в режиме Выпечка в течение 20 мин (чтобы тыква распарилась).

По окончании режима добавить промытое пшено, сахар, соль, ваниль, залить молоком и 2 стаканами воды.

Далее готовить в режиме Молочная каша до сигнала.

17. Манная каша с миндалем

продукты

500 мл молока, 120 г манной крупы, 3 ст. л. сахара, 4 яйца, 50 г миндаля, ванильный сахар, соль

Время приготовления – 25 мин.

Желтки отделить от белков.

Желтки растереть с сахаром и ванильным сахаром. Белки взбить в густую пену. Миндаль измельчить.

В чашу мультиварки влить молоко и довести до кипения в режиме Тушение.

Всыпать в чашу манную крупу и варить 5 мин, помешивая, в том же режиме. Посолить и дать немного остыть.

Добавить в кашу желтковую смесь, измельченный миндаль и перемешать.

Аккуратно добавить в кашу взбитые белки, еще раз перемешать.

Готовить в режиме Тушение еще в течение 15 мин.

18. Крупеник из разных круп

продукты

1/2 стакана пшена, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана овсяной крупы, 1/2 стакана гречневой крупы, 1/2 стакана изюма, 3–4 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 2 стакана бульона, соль

Время приготовления – 40 мин.

Крупу промыть. Изюм обдать кипятком. Всю массу перемешать, добавить яйца, посолить, еще раз перемешать. Выложить в чашу мультиварки, залить бульоном так, чтобы он покрывал крупу на 1 см.

Готовить в режиме Гречка.

Выложить на блюдо, полить растопленным маслом и подать.

СОВЕТ:

Как сварить манную кашу без комочков? Перед тем как манку всыпать в молоко, ее нужно перемешать с небольшим количеством сахара.

19. Рисовая каша протертая

продукты

100 мл молока, 30 г риса, 5 г сливочного масла, 5 мл фруктозного сиропа, 3 мл солевого раствора, 250 мл воды

Время приготовления – 25 мин.

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить рис, залить молоко и воду. Добавить фруктозный сироп, солевой раствор и перемешать.

Включить режим Молочная каша и готовить 25 мин.

Кашу протереть через сито.

20. Манная каша с фруктами

продукты

1/2 стакана манной крупы, 250 мл молока, 1 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, 50 г вишневого сиропа, 50 г апельсинового сиропа, фрукты

Время приготовления – 20 мин.

Молоко смешать с вишневым и апельсиновым сиропом. Перелить в чашу мультиварки и довести смесь до кипения в режиме Выпечка.

Тонкой струйкой всыпать в молоко крупу, постоянно помешивая.

Варить 5 мин в том же режиме.

Затем добавить сахар, сливочное масло и нарезанные фрукты.

Все перемешать и готовить в режиме Выпечка еще 7 мин.

21. Молочная кукурузная каша

продукты

25 г кукурузной крупы, 150 мл воды, 150 мл молока, 10 г сахара, соль

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Воду смешать с молоком и влить в чашу мультиварки. Добавить сахар, крупу, соль и перемешать.

Включить режим Молочная каша на 1 ч. Затем дать каше постоять в режиме Подогрев еще 30 мин.

22. Манная каша с яблочным пюре

продукты

300 мл молока, 210 г зеленых яблок, 20 г манной крупы, 5 мл фруктозного сиропа, 5 г сливочного масла

Время приготовления – 15 мин.

Яблоко помыть, очистить от кожицы и сердцевины, натереть на мелкой терке.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить крупу, влить молоко, добавить фруктозный сироп и перемешать.

Включить режим Молочная каша и готовить 15 мин.

За 5 мин до окончания приготовления открыть крышку, добавить в кашу яблоко и перемешать.

23. Рисовая каша с изюмом

продукты

350 г риса, 500 мл молока, 1 л воды, 1 яблоко, 70 г изюма, 70 г сахара

Время приготовления – 50 мин.

Рис промыть и выложить в чашу мультиварки. Влить молоко и воду.

Включить режим Молочная каша и готовить 50 мин.

Изюм залить горячей водой. Яблоко помыть, почистить и нарезать дольками.

За 5 мин до окончания программы в чашу добавить изюм и яблоко.

24. Каша из гречневой и рисовой муки

продукты

220 мл молока, 10 г гречневой муки, 10 г рисовой муки, 5 мл фруктозного сиропа, 5 г сливочного масла, 3 мл солевого раствора, 50 мл воды

Время приготовления – 15 мин.

Рисовую и гречневую муку смешать с молоком (50 мл), перемешать до однородной массы.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее перелить воду и оставшееся молоко, добавить солевой раствор, фруктозный сироп и перемешать.

Включить режим Молочная каша и готовить 10 мин.

За 5 мин до окончания приготовления открыть крышку, добавить мучную смесь и перемешать.

Закрыть крышку и готовить до окончания режима.

25. Рисовая каша с творогом

продукты

50 г творога, 30 г риса, 5 г сливочного масла, 4 г фруктозы, 300 мл воды

Время приготовления – 25 мин.

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить рис, залить воду, добавить фруктозу и перемешать.

Включить режим Молочная каша и готовить 25 мин.

Готовый рис вместе с отваром переложить в отдельную емкость, добавить творог и взбить блендером до однородной массы.

СОВЕТ:

Чтобы каша в мультиварке не «убегала», нужно строго соблюдать пропорции ингредиентов, входящих в состав каши. Их можно пропорционально уменьшать или увеличивать.

26. Гречневая каша протертая

продукты

130 мл молока, 30 г гречневой крупы, 5 мл фруктозного сиропа, 5 мл солевого раствора, 200 мл воды

Время приготовления – 50 мин.

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки. Залить водой и молоком, добавить солевой раствор, фруктозный сироп и снова перемешать.

Включить режим Молочная каша и готовить 50 мин.

Готовую кашу протереть через сито.

27. Омлет классический

продукты
5 яиц, 250 мл молока, соль, 70 г сливочного масла
Время приготовления – 30 мин.

Хорошо смазать кастрюлю сливочным маслом.

В миску влить молоко, добавить соль и яйца. Хорошо размешать.

В чашу мультиварки, смазанную частью сливочного масла, влить яичную смесь.

Включить режим Выпечка и готовить 30 мин.

Выложить омлет на тарелку и добавить кусочек сливочного масла.

28. Омлет с помидорами и зеленым луком

продукты

5 яиц, 2 помидора, 100 г зеленого лука, 100 мл сливок, 80 г сметаны, тертый сыр, 2 ст. л. муки, соль, укроп, петрушка

Время приготовления – 25 мин.

Включить мультиварку на режим Выпечка на 25 мин. Растопить в чаше мультиварки сливочное масло и поджарить измельченные лук и помидор в течение 5 мин.

Взбить яйца, добавить сливки, сметану, муку и снова взбить. Потом положить в омлетную смесь соль, укроп, петрушку и тертый сыр. Залить этой смесью помидоры с луком и все перемешать.

Включить режим Выпечка и готовить в течение 20 мин.

29. Омлет с блинной мукой

продукты

4 яйца, 160 мл жирных сливок, 1 ст. л. блинной муки, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 20 мин.

Все ингредиенты слегка взбить и влить в чашу мультиварки. Готовить в режиме Выпечка 20 мин.

30. Омлет из белков

продукты

6 белков, 1 луковица, 100 мл сливок, 1 ч. л. крахмала, 1/2 ч. л. сухой аджики, сода на кончике ножа, 50 мл сырного соуса, укроп, сливочное масло, соль

Время приготовления – 20 мин.

Включить мультиварку в режим Выпечка на 20 мин. В чаше мультиварки растопить сливочное масло и поджарить измельченный лук.

Все оставшиеся ингредиенты взбить миксером, и залить этой смесью лук.

Посыпать омлет измельченным укропом.

Выпекать оставшееся время, приблизительно 15 мин. Не открывать крышку еще 5 мин.

Затем выложить омлет на тарелку и подать к столу.

31. Омлет со сливками

продукты

5 яиц, 100 мл сливок, 5 ст. л. сметаны, 3 ст. л. муки, растительное масло, 1/2 сладкого перца, 1 помидор, соль

Время приготовления – 25 мин.

В чашу мультиварки влить масло и поджарить нарезанные перец и помидор в течение 5 мин.

Яйца, сливки, сметану, муку и соль взбить в миксере.

Залить приготовленной смесью поджаренные перец и помидор. Перемешать.

Включить режим Выпечка и готовить в течение 20–25 мин.

32. Омлет с колбасой и помидорами

продукты

6 яиц, 150 г тертого сыра, 50 г копченой колбасы, 50 г помидоров, 2 ст. л. майонеза, молоко, соль, специи, масло

Время приготовления – 30 мин.

Включить мультиварку в режим Выпечка на 30 мин. В чашу положить сливочное масло и поджарить кусочки колбасы в течение 5 мин.

Яйца взбить в миксере. Добавить майонез, молоко, сыр, специи и опять взбить.

В чашу мультиварки к обжаренным колбаскам добавить нарезанные помидоры и залить все полученной смесью.

Закрыть крышкой и готовить до сигнала.

33. Сливочный йогурт

продукты

500 мл молока, 500 мл сливок, 125 г натурального йогурта

Время приготовления – 30 мин.

Включить режим Подогрев на 15 мин. Оставить на 1 ч. Затем снова включить режим Подогрев на 15 мин. Оставить на 3 ч.

Разложить по баночкам и поставить в холодильник.

34. Йогурт с ягодами и орехами

продукты

350 мл молока, 350 мл сливок, 300 мл простокваши, ягоды, орехи

Время приготовления – 30 мин.

Молоко, сливки и простоквашу (комнатной температуры) смешать и перелить в чашу мультиварки.

Включить режим Подогрев на 15 мин. Оставить на 1 ч.

Затем снова включить режим Подогрев на 15 мин. Оставить на 3 ч.

Разложить по баночкам и поставить в холодильник.

Перед подачей к столу добавить в йогурт свежие ягоды и измельченные орехи.

35. Малиновый йогурт

продукты

500 мл молока, 210 г малинового йогурта, 250 мл сливок, 1 ст. л. малинового сиропа, 1 л воды, свежая малина

Время приготовления – 30 мин.

В термостойкой посуде смешать молоко, сливки и йогурт. Накрыть крышкой. В чашу мультиварки влить воду и поставить посуду с йогуртом.

Включить режим Подогрев на 15 мин. Оставить на 1 ч.

Затем снова включить режим Подогрев на 15 мин. Оставить на 3 ч.

Затем йогурт поставить в холодильник, чтобы остыл и загустел. После этого добавить малиновый сироп и перемешать.

Переложить йогурт в вазочки и украсить малиной.

36. Питьевой молочный йогурт

продукты

1 л молока, 125 г натурального йогурта, 3 ст. л. сахара

Время приготовления – 30 мин.

В теплое молоко положить йогурт, сахар и перемешать. Перелить в чашу мультиварки.

Включить режим Подогрев на 15 мин. Оставить на 1 ч. Затем снова включить режим Подогрев на 15 мин. Оставить на 3 ч.

СОВЕТ:

Вся посуда и ложки для приготовления йогурта должны быть хорошо вымыты и простерилизованы в кипящей воде.

37. Творог из молока и йогурта

продукты
500 мл молока, 250 мл натурального йогурта
Время приготовления – 30 мин.

Молоко и йогурт тщательно перемешать, перелить в чашу мультиварки и включить режим Подогрев на 20 мин.

После сигнала включить режим Варка на пару на 10 мин.

Оставить полученную массу остывать в мультиварке.

Дуршлаг застелить марлей, выложить в него творог и дать стечь сыворотке.

38. Творожный пудинг

продукты

500 г творога, 150 г сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 1/2 ч. л. ванилина, 150 г сметаны

Время приготовления – 1 ч.

Творог перемешать с сахаром до его растворения.

Добавить желтки, соль, ванилин, 1 столовую ложку сливочного масла, изюм и муку. Замесить плотное тесто.

Аккуратно перемешать его с белками.

Чашу мультиварки смазать оставшимся сливочным маслом. Выложить творожную массу в чашу, включить режим Выпечка и готовить в течение 60 мин.

39. Творог домашний

продукты
1 л кислого молока
Время приготовления – 1 ч.

Влить молоко в чашу мультиварки.

Включить режим Подогрев и готовить 1 ч.

Готовый творог процедить, выложить в марлевый мешочек и дать стечь оставшейся сыворотке.

40. Запеканка творожная с макаронами

продукты

200 г творога, 200 г вареных макарон, 100 г сметаны, 1 яйцо, 10 г манной крупы, 1 л воды, панировочные сухари, сливочное масло

Время приготовления – 20 мин.

Творог смешать с яйцом, добавить манную крупу, макароны и сметану.

Тщательно перемешать смесь.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, обсыпать панировочными сухарями, выложить макароны с творогом. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 20 мин.

41. Яблочно-апельсиновое пюре

продукты
300 г яблок, 300 г апельсинов, 400 г сахара
Время приготовления – 1 ч.

Фрукты помыть, почистить и нарезать. Переложить в миску, засыпать сахаром и оставить на 2 ч.

Затем выложить все в чашу мультиварки.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

Затем измельчить фрукты в блендере.

42. Творожная запеканка с кефиром

продукты

400 г творога, 2 яйца, 80 г сахара, 80 г манки, 180 мл кефира, 1 ч. л. ванильного сахара, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли, сливочное масло

Время приготовления – 50 мин.

Творог протереть через сито.

Яйца взбить 1–2 мин в блендере до образования однородной массы.

В яйца добавить сахар, взбить еще раз. Влить яйца с сахаром в творог, добавить манку, кефир, ванильный сахар, соль и разрыхлитель. Перемешать до однородной массы.

Выложить массу в чашу мультиварки, смазанную маслом. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 45 мин.

43. Шоколадно-творожная запеканка

продукты

1 кг творога, 6 яиц, 250 г сахара, 100 г молочного шоколада, 100 мл сливок, сливочное масло, 4 1/2 ст. л. картофельного крахмала

Время приготовления – 65 мин.

Творог перемешать с яйцами и сахаром.

Творожную массу разделить пополам.

В чашу мультиварки положить шоколад, влить сливки и растопить шоколад в режиме Выпечка.

Растопленную массу влить в одну из половин творожной массы и хорошо перемешать.

Добавить крахмал в две половины и размешать.

Очищенную чашу мультиварки смазать маслом, выложить в нее творожное тесто по очереди, слегка перемешивая.

Включить режим Выпечка и готовить 65 мин. Затем переключить в режим Подогрев.

44. Творожный пудинг с корицей

продукты

400 г творога, 150 г сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 2 г ванилина, молотая корица, 150 г сметаны

Время приготовления – 1 ч.

Творог перетереть с сахаром сквозь сито до полного растворения.

Желтки отделить от белков и влить их в творог.

Добавить масло, соль, корицу, ванилин и муку.

Хорошо перемешать.

Затем взбить белки и аккуратно вмешать их в творожную массу.

Чашу мультиварки смазать маслом и выложить в нее приготовленную смесь.

Включить режим Выпечка и готовить 1 ч.

45. Творожно-морковный пудинг

продукты

50 г манной крупы, 400 г творога, 2 яйца, 1 морковь, 2 ст. л. сахара, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны

Время приготовления – 1 ч.

Манку залить холодной водой и оставить.

Морковь помыть, почистить и натереть на мелкой терке. Смешать с молоком и растопленным сливочным маслом. Переложить в чашу мультиварки.

Включить режим Тушение и готовить 20 мин.

Растереть яйца с сахаром и смешать с творогом и манкой.

Творожную массу перемешать с подготовленной морковью и выложить в очищенную чашу мультиварки.

Готовить в режиме Выпечка 40 мин.

46. «Жидкая» ватрушка

продукты

5 яиц, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. какао-порошка, 1 ст. л. манной крупы, 500 г творога, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 180 г муки, 1/2 ч. л. соды

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Для приготовления теста 2 яйца тщательно взбить с половиной стакана сахара.

Добавить сметану, гашеную соду, растопленное масло и стакан муки. Замесить тесто.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и влить тесто.

Для приготовления начинки смешать творог, 3 яйца, 1/2 стакана сахара и манку.

Аккуратненько влить творожную начинку в середину теста.

Включить режим Выпечка и готовить 1 ч. 30 мин.

47. Запеканка творожная

продукты

600–800 г творога, 250 г сметаны, 4 яйца, 1/2 стакана сахара, 3 ст. л. крахмала, ваниль

Время приготовления – 1 ч.

Яйца взбить с сахаром до пышной пены. Добавить творог, снова взбить. Затем добавить сметану, ваниль, крахмал и тоже взбить.

Вылить творожную массу в смазанную маслом чашу мультиварки, готовить в режиме Выпечка в течение 1 ч.

Не открывать крышку мультиварки до полного остывания (подождать 3 ч), затем аккуратно достать запеканку с помощью формы для варки на пару.

48. Творожно-тыквенная запеканка

продукты

500 г творога, 250 г густой сметаны, 2 стакана натертой на мелкой терке сырой тыквы, 3 яйца, 1/2 стакана сахара, 3 ст. л. крахмала, ваниль

Время приготовления – 1 ч. 25 мин.

Яйца взбить с сахаром до густой пены. Добавить творог и снова взбить, затем сметану, взбить, тыкву, снова взбить.

Вмешать крахмал и ванилин, снова все взбить. Чашу мультиварки смазать маслом, вылить полученную массу и готовить в режиме Выпечка в течение 65 мин.

Затем запеканку нужно перевернуть и оставить еще на 20 мин в том же режиме.

49. Творожная запеканка с изюмом

продукты

500 г творога, 100–120 г сахара, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 пакетик разрыхлителя, 1/2 стакана манной крупы, 1 щепотка ванилина, 1 щепотка соли, 1/2 стакана изюма, 50 г сливочного масла, 200 г сметаны

Время приготовления – 1 ч.

Растереть творог с сахаром, добавить яйца, сметану, разрыхлитель, манную крупу, ванилин и соль, тщательно размешать, чтобы не было комочков. Оставить в закрытой посуде на 1 ч, чтобы разбухла манная крупа. Затем добавить в творожную массу промытый изюм.

Чашу мультиварки равномерно смазать сливочным маслом. Выложить в нее творожную массу и разровнять.

Готовить в режиме Выпечка в течение 60 мин.

По окончании режима мультиварку отключить, а запеканку оставить в чаше под закрытой крышкой на 10 мин.

Готовую запеканку аккуратно перевернуть на блюдо и разрезать на порционные куски.

К запеканке отдельно подать сметану.

50. Творожная запеканка с какао, изюмом и лимоном

продукты

400 г творога, 4 ст. л. сметаны, 2 яйца, изюм, лимон, прокрученный с сахаром, 2 ст. л. какао, 2 ст. л. манки, 1 ч. л. разрыхлителя

Время приготовления – 65 мин.

Смешать творожную массу (творог, сметану и яйца), разделить ее поровну. В одну половину добавить какао, в другую – изюм, предварительно залитый кипятком. В чашу мультиварки выложить массу с изюмом, промазать прослойкой (протертым лимоном с сахаром), сверху положить вторую часть массы, с какао.

Готовить в режиме Выпечка в течение 65 мин.

После выключения дать постоять еще 10 мин.

51. Творожная запеканка с яблоками

продукты

500–700 г яблок, 4 яйца, 150 г сахарного песка, мелко натертая цедра 1 лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 500 г нежирного творога, 125 г манной крупы, 1/2 пакетика разрыхлителя (или сода), соль, немного лимонного сока

Время приготовления – 65 мин.

Яблоки очистить, разрезать на 4–8 частей, удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками.

Миксером растереть добела желтки с сахаром, лимонной цедрой и ванильным сахаром.

Добавить творог, манную крупу, разрыхлитель и хорошо вымешать тесто.

Холодные белки с солью и небольшим количеством лимонного сока взбить в густую пену и осторожно соединить с творожной массой. Добавить яблоки и все перемешать.

Готовое тесто выложить в чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом.

Включить режим Выпечка на 65 мин.

Подавать к столу со взбитыми сливками.

52. Тыквенно-творожная запеканка с апельсинами

продукты

600 г творога, 3 яйца, 3 стакана тыквы, натертой на мелкой терке, 2 больших апельсина, нарезанных кусочками, 1/2 стакана любого кисломолочного напитка (кефир, ряженка), 1/3 стакана сахара, 5 ст. л. крахмала без верха

Время приготовления – 1 ч. 25 мин.

Яйца взбить с сахаром до пены, добавить творог, снова взбить, затем добавить кефир – взбить. Добавить крахмал, перемешать, тыкву, снова перемешать, апельсины – опять перемешать.

Залить массу в смазанную маслом чашу мультиварки, готовить в режиме Выпечка в течение 65 мин.

Затем запеканку нужно перевернуть и оставить еще на 20 мин в том же режиме.

Дать остыть, прежде чем открывать крышку, достать запеканку и на ночь поставить в холодильник.

53. Творожник с апельсинами

продукты

Для творожной массы: 600 г творога, 100 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 яйца, 6 ст. л. манки, 1 ст. л. крахмала, соль

Для апельсиновой массы: 2 больших апельсина, 75 г сахара, 3 ст. л. крахмала

Время приготовления – 1 ч. 25 мин.

Апельсины положить в кипящую воду и прокипятить 10 мин, чтобы из кожуры ушла горечь, охладить.

Остывшие апельсины разрезать пополам, выдавить сок, удалить косточки. Кожуру с мякотью пропустить через мясорубку, смешать с соком, добавить сахар и крахмал.

Апельсины можно заменить лимонами, мандаринами или их смесью.

Творог протереть через сито, добавить в него предварительно размягченное масло, сахар, соль, яйца, крахмал и манку.

В чашу мультиварки положить 2 полоски бумаги крест-накрест, чтобы можно было потом перевернуть, выложить творожную смесь, разровнять поверхность.

Цитрусовую смесь вылить на творожную, разровнять, можно полить сверху лимонным соком.

Готовить в режиме Выпечка в течение 65 мин.

Затем кекс нужно перевернуть и допечь в течение 20 мин в том же режиме.

54. Творожный кекс с вишней

продукты

200 г творога, 200 г вишни, 3 яйца, 2 1/2 стакана муки, 150 мл любого кисломолочного напитка (кефир, ряженка), 2/3 стакана сахара, 4 ст. л. оливкового масла, 1 пакетик разрыхлителя, ванилин

Время приготовления – 1 ч. 45 мин.

Яйца растереть с сахаром и ванилином, вмешать кисломолочный напиток и масло, добавить творог, хорошенько все смешать в блендере.

Всыпать порциями просеянную муку, смешанную с разрыхлителем, все хорошо размешать. Должно получиться густое льющееся тесто.

Добавить размороженную вишню (без сока).

Вылить тесто в силиконовую форму или в смазанную маслом форму мультиварки и готовить в режиме Выпечка в течение 65 мин.

Затем кекс нужно перевернуть и допечь в течение 40 мин в том же режиме.

55. Пудинг черничный

продукты

3 яйца, 2 ст. л. сахара, 400 г мягкого творога, 1 пакетик смеси для творожного пирога и запеканки, 1/2 стакана черники, 4–5 ст. л. сметаны, 2 ст. л. манки

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Взбить яйца с сахаром, добавить творог, пакетик смеси для запеканки и снова взбить. Добавить чернику и аккуратно размешать ложкой, чтобы не раздавить ягоды.

Положить массу в чашу мультиварки и готовить в режиме Выпечка в течение 70–80 мин.

56. Фруктово-творожная запеканка

продукты

500 г творога, 200 г консервированной вишни, 2 яблока, 2 банана, 2 апельсина, 1 яйцо, 1 ч. л. картофельного крахмала, 3 ч. л. меда, 2 ч. л. лимонного сока, 100 г панировочных сухарей

Время приготовления – 30 мин.

Яблоки помыть, почистить и нарезать тонкими дольками. Бананы почистить и нарезать кружочками. Апельсины почистить и нарезать кубиками.

Вишню откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

Чашу мультиварки смазать маслом и посыпать сухариками. Выложить нарезанные фрукты.

Отделить желток от белка. Белок взбить в пену.

Желток смешать с творогом, медом, лимонным соком и крахмалом. Добавить взбитый белок и перемешать. Приготовленную массу выложить на фрукты.

Включить режим Выпечка и готовить 30 мин.

57. Творожное суфле на пару

продукты

250 г творога, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 3 ч. л. сахара, 2 ч. л. сметаны, вода

Время приготовления – 20 мин.

Тщательно перемешать все ингредиенты и оставить на 15 мин.

Выложить творожную массу в форму.

В чашу мультиварки влить воду, установить вкладку для приготовления на пару и поставить форму.

Включить режим Варка на пару и готовить 20 мин.

58. Конвертики с яйцами

продукты

Для теста: 500 г муки, 1 стакан молока, 1/2 ч. л. соли

Для начинки: 5 яиц, 280 г репчатого лука, 150 г топленого масла, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. черного молотого перца

Время приготовления – 40 мин.

Приготовить тесто на молоке, раскатать тонким пластом, вырезать из него стаканом кружочки, сложить каждый кружок вдвое, защипнуть на две трети, оставив «горлышко» для наполнения.

Для приготовления начинки разогреть в чаше мультиварки топленое масло, спассеровать в нем кольца лука в режиме Выпечка 15 мин. Затем охладить.

В миску разбить яйца, посыпать солью и перцем, соединить с подготовленным луком и маслом, взбить.

В каждый конвертик из теста в виде полумесяца влить по 1 столовой ложке начинки, защипнуть «горлышко».

В очищенную чашу мультиварки влить воду и довести ее до кипения в режиме Варка на пару.

Положить конвертики и готовить в течение 15–20 мин.

Затем вынуть их дуршлагом, разложить на большое блюдо, полить сметаной и подать на стол.

59. Вареники с творогом

продукты

220 г творога, 180 мл воды для теста, 90 г муки, 1 л воды, соль, сахар

Время приготовления – 20 мин.

Творог смешать с сахаром. Замесить тесто из воды и муки с солью.

Раскатать его толщиной 0,5 см, нарезать формой на круги диаметром 8 см. Выложить в центр каждого творог. Сформовать вареники.

Налить воду в чашу мультиварки и довести ее до кипения в режиме Варка на пару. Затем выложить вареники и готовить в том же режиме 10 мин.

60. Вареники с вишней

продукты

200 г вишни без косточек, 150 мл воды для теста, 90 г муки, 1 л воды, соль

Время приготовления – 20 мин.

Смешать воду с мукой и солью, замесить тесто.

Раскатать его толщиной 0,5 см, нарезать формой на круги диаметром 8 см, выложить в центр каждого несколько вишен. Сформовать вареники.

Налить воду в чашу мультиварки и довести ее до кипения в режиме Варка на пару.

Затем выложить вареники и готовить в том же режиме в течение 10 мин.

61. Суп-лапша с морковью

продукты
1,5 л молока, 100 г лапши, 2 моркови, сахар, соль
Время приготовления – 30 мин.

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Молоко влить в чашу мультиварки, добавить морковь, лапшу, сахар, соль, готовить в режиме Молочная каша 30 мин.

62. Молочный суп с тыквой и изюмом

продукты

1,5 л молока, 150 г тыквы, 50 г изюма без косточек, сахар

Время приготовления – 1 ч.

Тыкву помыть, очистить, натереть на крупной терке.

Молоко влить в чашу мультиварки, добавить тыкву, изюм и сахар. Готовить в режиме Молочная каша 1 ч.

63. Молочный суп с пшеничной крупой

продукты

1,5 л молока, 100 г пшеничной крупы, 2 клубня картофеля, 50 г сливочного масла, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Молоко влить в чашу мультиварки, добавить картофель и пшеничную крупу, готовить в режиме Молочная каша 1 ч, затем еще 20 мин в режиме Варка на пару. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

64. Молочный суп с кабачками

продукты

1,5 л молока, 200 г кабачков, 2 клубня картофеля, соль

Время приготовления – 30 мин.

Картофель и кабачки помыть, очистить, нарезать кубиками.

Молоко влить в чашу мультиварки, добавить картофель и кабачки, посолить, готовить в режиме Молочная каша 30 мин.

65. Молочный суп с «ракушками»

продукты

1 л молока, 200 г макаронных изделий, 3 ст. л. сахара, соль

Время приготовления – 1 ч. 25 мин.

Влить в чашу мультиварки молоко, добавить соль.

Включить режим Тушение. После того как молоко закипит (примерно через 15 мин), добавить в молоко макаронные изделия и сахар.

Хорошо перемешать и варить до готовности около 15 мин.

СОВЕТ:

Для насыщения вкуса молочного супа в него можно добавить сливки.

66. Молочный суп с клецками

продукты

1,3 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1 стакан манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. л. муки

Время приготовления – 10 мин.

В чаше мультиварки вскипятить 1 стакан молока в режиме Варка на пару. Всыпать муку и манку. Добавить сливочное масло. Готовую смесь для клецок переложить в другую посуду и дать остыть.

В остывшую массу вбить яйцо и взбить.

В очищенную чашу мультиварки влить молоко, положить сливочное масло, посолить, добавить сахар и довести до кипения в режиме Варка на пару.

По 1 чайной ложке добавлять в молочный суп в мультиварке массу для клецок и варить, пока они не всплывут.

Обед

Первые блюда

67. Суп из говядины по-мексикански

продукты

2 л говяжьего бульона, 400 г вареной говядины, 2 клубня картофеля, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 2 моркови, 1 сладкий перец, 20 мл томатного соуса, 50 мл растительного масла, 10 г муки, 100 г консервированной кукурузы, приправа для мяса, вода, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Картофель помыть, очистить и нарезать ломтиками.

Морковь помыть, очистить, нарезать кубиками.

Сельдерей помыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, помыть, измельчить.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками.

Сельдерей, лук, морковь и сладкий перец выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, посыпать мукой, влить немного воды, добавить томатный соус, обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Овощную смесь залить бульоном, добавить картофель, мясо, кукурузу, соль, приправу. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

68. Острый суп из говядины с орехами

продукты

500 г говядины, 20 г кукурузной муки, 100 г ядер грецких орехов, 1 стручок острого перца, 3 зубчика чеснока, 20 мл винного уксуса, 1 пучок кинзы, 2 л воды, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 25 мин.

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу мультиварки, залить 2 л холодной воды, готовить в режиме Тушение 1 ч. Мясо вынуть, бульон процедить.

Чеснок очистить, помыть. Острый перец помыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком. Орехи пропустить через мясорубку.

Муку развести небольшим количеством бульона.

Зелень кинзы помыть, нарубить. Бульон снова влить в чашу мультиварки, добавить мясо, орехи, острый перец с чесноком, муку, посолить, поперчить.

Готовить в режиме Варка на пару 20 мин. Влить уксус, положить зелень кинзы и готовить еще 5 мин в том же режиме.

69. Суп из говядины с картофелем и брокколи

продукты

1 л говяжьего бульона, 200 г вареной говядины, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 150 г замороженной брокколи, лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Говядину нарезать соломкой.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, брокколи, морковь, говядину, лавровый лист, посолить, поперчить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

70. Острый томатный суп из говядины

продукты

300 г говядины, 5 клубней картофеля, 40 г риса, 20 мл растительного масла, 70 г томатной пасты, 1,5 л воды, 1 лавровый лист, 5 г красного молотого перца, соль

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Мясо промыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, посолить, поперчить, добавить томатную пасту. Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, положить картофель, рис, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Добавить лавровый лист, готовить в режиме Варка на пару в течение 7 мин.

71. Суп из телятины и зеленого горошка

продукты

500 г телятины, 150 г замороженного зеленого горошка, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 2 л воды, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 лавровый лист, приправа для мяса, соль

Время приготовления – 1 ч. 35 мин.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать соломкой, выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, добавить лук, обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Влить 2 л воды, положить картофель, морковь, лавровый лист, соль, приправу. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

Добавить зеленый горошек, готовить в режиме Варка на пару в течение 15 мин.

При подаче к столу добавить зелень петрушки.

72. Суп из говяжьей вырезки с шампиньонами

продукты

300 г говяжьей вырезки, 300 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 60 мл растительного масла, 20 г муки, 5 г сахара, 2 л воды, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 2 ч. 20 мин.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить, помыть, растолочь. Зелень петрушки помыть, измельчить.

Грибы промыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом.

Обжарить в режиме Выпечка до полуготовности.

Добавить мясо, чеснок, сахар и зелень, посолить, поперчить, перемешать, оставить на 1 ч в режиме Подогрев. Залить 2 л воды, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Добавить разведенную небольшим количеством воды муку.

Готовить в режиме Варка на пару 10 мин.

73. Гороховый суп с говядиной

продукты

100 г гороха, 300 г вареной говядины, 2 моркови, 1 луковица, 1/2 пучка укропа, 1 л воды, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 2 ч.

Морковь помыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, помыть, измельчить. Укроп промыть и нарубить.

Горох выложить в чашу мультиварки, залить 1 л воды, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Добавить нарезанное соломкой мясо, морковь, лук, посолить, поперчить, готовить еще 1 ч в том же режиме.

При подаче к столу посыпать суп укропом.

74. Суп из говядины с маринованными опятами

продукты

300 г вареной говядины, 200 г маринованных опят, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 2,5 л воды, 3 веточки сельдерея, 2–3 веточки базилика, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 2 ч. 20 мин.

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Говядину нарезать ломтиками, выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, добавить грибы, лук, томатную пасту, обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин. Сельдерей и базилик помыть, крупно нарезать.

Влить 2,5 л воды, положить картофель, посолить, поперчить, готовить в режиме Тушение 2 ч.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую базилик, сельдерей и сметану.

75. Суп из говядины с брюссельской капустой

продукты

2 л говяжьего бульона, 200 г вареной говядины, 300 г замороженной брюссельской капусты, 200 г сыра, 1 морковь, 20 г сливочного масла, 60 г сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 20 мин.

Морковь натереть на крупной терке. Сыр нарезать кубиками. Зелень петрушки помыть и нарубить. Мясо нарезать соломкой. Капусту и морковь выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин. Налить в чашу бульон, положить остальные продукты и готовить в режиме Суп 1 ч.

76. Суп из телятины со шпинатом

продукты

200 г нежирной телятины, 1 пучок листьев шпината, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 л воды, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 4 ч. 10 мин.

Шпинат помыть, нарезать. Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками.

Телятину промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 1 л воды, готовить в режиме Тушение 2 ч. Мясо вынуть, нарезать кубиками.

Бульон процедить, снова влить в чашу. Добавить морковь и картофель, готовить в режиме Тушение 1 ч. Положить шпинат, мясо, лавровый лист, посолить, поперчить.

Готовить в режиме Варка на пару 10 мин.

Влить в чашу бульон, посолить, слегка поперчить, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить сыр, мясо, зелень петрушки и сметану.

77. Суп из говяжьих ребрышек с чесноком

продукты

300 г говяжьих ребрышек, 2 зубчика чеснока, 5 клубней картофеля, 1/2 пучка укропа, 1,5 л воды, лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 3 ч. 10 мин.

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Чеснок почистить, помыть, измельчить. Укроп помыть и мелко нарезать. Говяжьи ребрышки промыть, нарубить, выложить в чашу мультиварки, залить 1,5 л воды, готовить в режиме Тушение 2 ч. Мясо вынуть, отделить от костей.

Бульон процедить, снова влить в чашу. Добавить картофель, мясо, варить в режиме Тушение 1 ч.

Положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме Варка на пару 7 мин.

При подаче к столу посыпать укропом.

78. Суп из говядины с кабачком

продукты

2,5 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 2 клубня картофеля, 300 г кабачка, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Картофель и кабачок помыть, очистить, нарезать кубиками.

Говядину нарезать порционными кусками.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и кабачок, варить в режиме Тушение 1 ч.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме Варка на пару 10 мин.

79. Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью

продукты

100 г замороженной стручковой фасоли, 400 г говяжьих ребрышек, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1,5 л воды, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 2 ч.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Говяжьи ребрышки промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 1,5 л воды, готовить в режиме Тушение в течение 1 ч.

Добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, добавить фасоль, готовить 1 ч в том же режиме.

80. Суп из говядины с перцем

продукты

1 л говяжьего бульона, 3 клубня картофеля, 2 сладких перца, 50 г сливочного масла, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать.

Выложить в чашу мультиварки, обжарить в сливочном масле в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Влить в чашу бульон, добавить картофель, лавровый лист, посолить, поперчить.

Готовить в режиме Тушение в течение 1 ч.

81. Сырный суп с копчеными ребрышками

продукты

1 кг копченых ребрышек, 4–6 клубней картофеля, 1–2 луковицы, 1 морковь, 1 плавленый сырок, растительное масло, 1,5 л воды, специи, укроп

Время приготовления – 1 ч. 40 мин.

Ребрышки помыть и положить в чашу мультиварки. Залить водой и варить в режиме Гречка до сигнала.

Тем временем нарезать лук, натереть морковь на мелкой терке и слегка обжарить их на сковороде с маслом. Почистить картофель, нарезать кубиками.

Вынуть ребрышки из мультиварки. В чашу положить овощи и включить режим Тушение на 1 ч. Снять мясо с ребер, нарезать на маленькие кусочки и вернуть в чашу. За 30 мин до окончания варки в суп добавить плавленый сыр.

За 5 мин до готовности посыпать суп укропом.

82. Суп-пюре мясной с перловкой

продукты

300 г говяжьего фарша, 200 г картофеля, 180 г помидоров, 100 г перловой крупы, 900 мл воды, соль, специи

Время приготовления – 2 ч.

Овощи почистить, нарезать средними кубиками по 1,5–2 см. Перловую крупу промыть.

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и тщательно перемешать.

Включить режим Подогрев и готовить 2 ч. Готовый суп измельчить в блендере до однородной массы, перелить в тарелки и подать к столу.

СОВЕТ:

Супы можно готовить на основе бульона, даже если бульон простоял в холодильнике 2–3 дня. При этом борщи и щи из квашеной капусты и гороховый суп будут даже вкуснее, но лишь в том случае, если они были сварены без картофеля.

83. Солянка белая

продукты

450 г говядины с косточкой, 70 г сосисок, 1 корень петрушки, 70 г ветчины, 1 морковь, 2 охотничьи колбаски, 3 луковицы, 1 ст. л. каперсов, 3 лавровых листа, 30 г маслин без косточки, 5–6 горошин черного перца, 1/2 лимона, 2 л воды, сметана для подачи, 20 г сливочного масла, соль, 200 г соленых огурцов

Время приготовления – 2 ч. 30 мин.

Овощи почистить и помыть.

В чашу мультиварки выложить говядину, корень петрушки, морковь, 1 луковицу, лавровый лист и перец горошком, залить водой и варить в режиме Тушение 2 ч. Затем бульон процедить, коренья выбросить. Перелить бульон в очищенную чашу.

Тем временем на сковороде со сливочным маслом обжарить оставшийся нарезанный тонкой соломкой лук до светло-золотистого оттенка, развести небольшим количеством бульона.

На отдельной сковороде потушить нарезанные соломкой соленые огурцы, добавив немного воды, в течение 15–20 мин.

Положить в процеженный бульон лук и огурцы. Добавить нарезанные соломкой или небольшими ломтиками сосиски, ветчину и колбаски. Варить в режиме Тушение 30 мин. За 5 мин до готовности положить в солянку каперсы и маслины. В конце досолить по вкусу.

В готовую солянку добавить по ломтику лимона и сметану.

84. Мясной суп с огурцами

продукты

500 г говядины, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. томатной пасты или кетчупа, 1 ч. л. муки, 2 л воды, растительное масло, соль, черный молотый перец, кинза

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Мультиварку включить в режим Выпечка. Положить и растопить маргарин (или налить масло), добавить измельченный лук. Мясо нарезать небольшими кусочками и положить к луку, обжаривать 8–10 мин.

Добавить томатную пасту или кетчуп, 180 мл воды, перемешать и довести до кипения. Положить муку, перемешать.

Чеснок почистить и измельчить. Мелко нарезать или натереть на терке соленые огурцы, добавить к мясу и перемешать. Влить оставшуюся воду, посолить, поперчить по вкусу.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч. Перед подачей добавить в суп мелко рубленную зелень.

85. Суп из говядины с фасолью

продукты

300 г говядины, 3 клубня картофеля, 150 г консервированной в томатном соусе фасоли, 2 л воды, 1 лавровый лист, соль

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, мелко нарезать. Влить в чашу мультиварки 2 л воды, добавить мясо, картофель. Варить в режиме Тушение 1 ч.

Добавить фасоль, лавровый лист, готовить в режиме Варка на пару 10 мин.

86. Гороховый суп с копченостями

продукты

200 г сухого колотого гороха, 200 г копченостей (ветчины, колбасы, грудинки), 100 г жирного мяса, 1/2 луковицы, 1/3 банки зеленого горошка, 2 л воды, зеленый лук, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 3 ч.

Горох замочить на 8–10 часов, затем слить воду и промыть его. Мясо мелко нарезать. Переложить горох с мясом в чашу мультиварки и залить водой.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

Затем тщательно перемешать суп и варить в том же режиме еще 1 ч.

Тем временем копчености мелко нарезать, выложить на сковородку, посолить, поперчить и поджарить.

Репчатый лук почистить и нарезать полукольцами.

В суп положить копчености, лук, горошек и готовить еще 1 ч.

В готовый суп добавить измельченный зеленый лук, соль, перец и перемешать.

87. Суп из говяжьего языка по-мексикански

продукты

250 г говяжьего языка, 2 клубня картофеля, 100 г замороженной мексиканской смеси, 1 морковь, 50 мл томатного соуса, 1 луковица, 30 мл оливкового масла, 1,5 л воды, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Говяжий язык промыть, обдать кипятком, очистить от пленки, мелко нарезать.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, помыть, измельчить полукольцами, выложить в чашу мультиварки с оливковым маслом, добавить морковь, мексиканскую смесь, влить томатный соус, слегка поперчить. Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Влить 1,5 л воды, положить говяжий язык, картофель и посолить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

88. Куриный суп-лапша

продукты

1,5 л куриного бульона, 300 г вареной курицы, 100 г домашней лапши, 1/2 пучка укропа, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 25 мин.

Мясо мелко нарезать. Укроп помыть, измельчить.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить лапшу и мясо, посолить, поперчить, готовить в режиме Варка на пару 25 мин.

При подаче к столу посыпать укропом.

89. Суп с фрикадельками из курицы, риса и моркови

продукты

2 л куриного бульона, 200 г куриного фарша, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г риса, 1 крупная морковь, 1 пучок укропа, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Укроп промыть и нарубить.

Фарш перемешать с морковью и рисом, посолить, поперчить и сформовать фрикадельки.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, фрикадельки, лук, лавровый лист, посолить, поперчить. Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

При подаче к столу посыпать суп укропом.

90. Суп из куриных крылышек с овощами

продукты

300 г куриных крылышек, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 л воды, 1/2 пучка зелени петрушки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель и морковь помыть, очистить и нарезать кружочками.

Зелень петрушки помыть, измельчить.

Куриные крылышки промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 1 л воды.

Добавить картофель, морковь, посолить, поперчить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

91. Уха из осетрины

продукты

300 г филе осетра, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 л воды, 1 лук-шалот, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Лук-шалот очистить, помыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 2 л холодной воды. Добавить лук-шалот, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

92. Уха с сомом

продукты

500 г филе сома, 10 клубней мелкого молодого картофеля, 2 моркови, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 1,5–2 л воды, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, душистый перец геройском, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Картофель и морковь помыть, очистить.

Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук помыть, нарубить. Репчатый лук очистить, помыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Филе сома промыть, нарезать и выложить в чашу мультиварки. Залить 1,5–2 л воды, добавить пшенную крупу, картофель, морковь, лавровый лист, перец, посолить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать измельченным зеленым луком.

93. Уха «Рыбацкая»

продукты

300 г рыбьих голов, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 50 г перловой крупы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 1,5 л воды, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 2 ч. 40 мин.

Картофель, морковь и корень петрушки помыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, помыть и нарезать полукольцами. Обжарить в растительном масле с томатной пастой в режиме Выпечка в течение 20 мин. Затем переложить в отдельную посуду. Укроп помыть и нарубить.

Рыбьи головы промыть, выложить в чашу мультиварки, влить 1,5 л воды.

Готовить в режиме Варка на пару 20 мин.

Бульон процедить и вернуть в чашу. Добавить картофель, морковь, перловую крупу, корень петрушки, лук с томатной пастой, лавровый лист, соль и перец. Готовить в режиме Тушение 2 ч.

Уху разлить по тарелкам, положить в каждую укроп.

94. Уха из семги

продукты

350–400 г семги, 3 клубня картофеля, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 1 л воды, сливочное масло, 1 лавровый лист, соль, черный перец горошком, укроп, петрушка

Время приготовления – 40 мин.

Рыбу почистить, промыть и нарезать кусочками.

Картофель и морковь помыть, почистить и нарезать кубиками.

Рыбу и овощи положить в чашу мультиварки и залить водой. Добавить лавровый лист, соль и черный перец.

Включить режим Тушение и готовить 30 мин.

Зелень промыть и порубить. Добавить в чашу и оставить на 10 мин.

Готовую уху перелить в глубокие тарелки, в каждую положить по кусочку масла.

95. Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами

продукты

1 л рыбного бульона, 300 г консервированной печени трески, 1 корень петрушки, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 20 г муки, 100 г тертого сыра, 50 мл растительного масла, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 50 мин.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Корень петрушки помыть, очистить, измельчить.

Грецкие орехи растолочь. Укроп помыть, мелко нарезать.

Лук и корень петрушки выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин. Добавить орехи и муку, влить немного воды. Готовить в режиме Варка на пару 5–7 мин. Затем влить бульон, добавить печень трески.

Готовить в режиме Варка на пару 15 мин. Посолить, поперчить, протереть через сито, снова выложить в чашу мультиварки. Готовить в том же режиме еще 5 мин, добавить сыр, перемешать.

Суп разлить по тарелкам и посыпать укропом.

96. Суп из консервированной форели с рисом

продукты

250 г консервированной в масле форели, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 л воды, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Укроп помыть и нарубить. Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить картофель, рис и рыбные консервы. Положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать укропом.

97. Томатный суп из скумбрии

продукты

250 г консервированной в томатном соусе скумбрии, 2 клубня картофеля, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, 1,5 л воды, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Картофель, корень петрушки и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками. Укроп промыть и нарубить. Лук очистить, помыть, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, добавить картофель, морковь, скумбрию, лавровый лист, посолить и поперчить.

Готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать укропом.

98. Суп из пикши с овощами

продукты

500 г филе пикши, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 40 г топленого масла, 1,5 л воды, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 40 мин.

Картофель и морковь помыть, очистить, разрезать на 4 части. Лук очистить, помыть, разрезать на 4 части.

Филе пикши промыть, нарезать порционными кусками, положить в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды, добавить соль. Готовить в режиме Варка на пару 30 мин.

Рыбу выложить в отдельную посуду. Бульон процедить и вернуть в чашу. Добавить картофель, морковь, лук, лавровый лист, перец.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. Затем положить филе рыбы и топленое масло. Включить режим Варка на пару и готовить 5 мин.

99. Суп из лосося с рисом

продукты

300 г филе лосося, 50 г риса, по 1 пучку укропа и кинзы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1,2 л воды, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень кинзы и укроп помыть и нарубить.

Филе лосося промыть, выложить в чашу мультиварки, залить 1,2 л воды, готовить в режиме Варка на пару 20 мин.

Рыбу вынуть. Бульон процедить и перелить в чашу. Положить картофель, морковь, рис и соль. Готовить в режиме Тушение 1 ч. Затем добавить рыбу и зелень.

100. Суп из карпа

продукты

300 г филе карпа, 1 пучок листьев салата, 2 вареных яйца, 1,5 л воды, 5 мл кунжутного масла, 5 г красного молотого перца, соль

Время приготовления – 30 мин.

Листья салата помыть, крупно нарезать. Яйца очистить, нарубить. Филе карпа промыть, выложить в чашу мультиварки, залить холодной водой, посолить и поперчить.

Готовить в режиме Варка на пару 20 мин.

Рыбу вынуть, нарезать ломтиками. Бульон процедить, снова влить в чашу мультиварки, добавить яйца, салат, ломтики рыбы и кунжутное масло.

Готовить в режиме Варка на пару в течение 5 мин.

101. Домашняя уха из форели

продукты

голова, хвост, плавники форели, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 3 л воды, укроп, соль, черный перец горошком, 1 лавровый лист

Время приготовления – 1 ч.

В чашу мультиварки налить 3 л холодной воды. Положить промытые куски рыбы.

Добавить одну помытую луковицу в шелухе и одну очищенную морковь. Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

Почистить картофель и оставшийся лук с морковью, нарезать все небольшими кубиками.

Через 30 мин от начала приготовления вынуть шумовкой рыбу, луковицу и морковь.

Положить в бульон нарезанные овощи, посолить по вкусу, добавить лавровый лист и перец. Рыбу отделить от костей и добавить в уху.

В готовый суп добавить мелко нарезанный укроп и дать настояться 15 мин.

102. Суп из семги со сливками

продукты

300 г филе семги, 200 г картофеля, 100 мл сливок, 60 г кабачков, 60 г репчатого лука, 60 г моркови, 1 л воды, соль, специи

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Овощи почистить и помыть. Рыбу промыть и вместе с овощами нарезать кубиками по 1,5–2 см.

В чашу мультиварки выложить все ингредиенты (кроме сливок), добавить соль, специи, залить водой и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч. 30 мин.

Готовый суп перелить в блендер, добавить сливки и перемешать до однородной массы.

103. Суп из морепродуктов с зеленым горошком

продукты

150 г очищенных креветок, 50 г консервированных мидий, 4 моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 40 мл сливок, 1 л воды, 1 пучок базилика, соль

Время приготовления – 20 мин.

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень базилика помыть, нарубить.

Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить морковь, зеленый горошек, креветки и мидии, посолить. Готовить в режиме Варка на пару 10 мин. Затем оставить в режиме Подогрев на 10 мин.

При подаче к столу посыпать базиликом, заправить сливками.

104. Уха из пеленгаса

продукты

1 пеленгас, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 клубня картофеля, специи, соль, 2–2,5 л воды, чеснок, 1 лавровый лист, петрушка

Время приготовления – 1 ч.

Овощи помыть, почистить и нарезать кубиками. Рыбу почистить, промыть под холодной водой и нарезать порционными кусочками.

Овощи и рыбу выложить в чашу мультиварки и залить водой. Добавить соль, специи и лавровый лист. Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

За 10 мин до окончания приготовления положить нарезанный чеснок и петрушку.

105. Суп из морепродуктов с сыром

продукты

200 г консервированных кальмаров и креветок, 150 г сыра, 2 моркови, 1 л воды, соль,

Время приготовления – 20 мин.

Морковь помыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр нарезать кубиками.

Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить морковь. Готовить в режиме Варка на пару 15 мин. Затем положить морепродукты и варить в том же режиме еще 5 мин.

При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

106. Суп из морепродуктов с пекинской капустой

продукты

200 г мидий, 200 г очищенных креветок, 1 луковица, 10 маслин без косточек, 150 г пекинской капусты, 1 пучок зелени петрушки, 1 л воды, соль

Время приготовления – 10 мин.

Лук очистить, помыть. Зелень петрушки помыть, нарубить.

Пекинскую капусту помыть, мелко нарезать. Мидии промыть, положить в чашу мультиварки, добавить креветки, капусту, зелень, луковицу и соль. Влить 1 л воды, готовить в режиме Варка на пару 10 мин.

СОВЕТ:

Если для варки используются рыбные головы, то необходимо удалить жабры, иначе бульон будет горьким и мутным.

107. Суп из креветок и сельдерея

продукты

150 г очищенных креветок, 50 г корня сельдерея, 2 моркови, 50 мл сливочного соуса, 1/2 пучка зелени базилика, 1 л воды, соль

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Корень сельдерея и морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень базилика помыть, нарубить.

Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить корень сельдерея и морковь. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

Затем положить креветки, посолить. Готовить в режиме Варка на пару 7 мин.

При подаче к столу посыпать зеленью базилика, заправить сливочным соусом.

108. Суп из креветок с капустой

продукты

250 г креветок, 150 г цветной капусты, 1 клубень картофеля, 100 г брокколи, 50 г лука-порея, 1 луковица, 2 моркови, 10 мл растительного масла, 1–1,2 л воды, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Креветки промыть, опустить на 1–2 мин в кипяток, остудить и почистить.

Цветную капусту и брокколи помыть, разделить на соцветия.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей помыть, нарезать кольцами.

Репчатый лук очистить, помыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Обжарить в режиме Выпечка в течение 10 мин.

Картофель, цветную капусту, брокколи и морковь выложить в чашу мультиварки.

Залить 1–1,2 л воды, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Добавить лук-порей, креветки, соль, перец и готовить в режиме Варка на пару 5 мин.

109. Суп из королевских креветок с зеленым горошком и рисом

продукты

200 г королевских креветок, 100 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 50 г свежего зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 10 мл острого томатного соуса, 1 пучок зелени петрушки, 1 л воды, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Лук очистить, помыть и мелко нарезать.

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке.

Выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, добавить лук, влить томатный соус.

Включить режим Выпечка и обжарить в течение 20 мин.

Креветки опустить на 1 мин в кипяток, остудить и почистить.

Добавить креветки в чашу мультиварки, залить 1 л воды и готовить в режиме Варка на пару в течение 5 мин.

Затем креветки вынуть из бульона. Добавить рис, морковь, лук, зеленый горошек, посолить и поперчить.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. Зелень петрушки помыть.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить креветки и веточки петрушки.

110. Суп-пюре из креветок и крабового мяса

продукты

200 г очищенных креветок, 100 г крабового мяса, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 л воды, 1 пучок зелени петрушки, соль

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Картофель помыть, очистить, мелко нарезать и выложить в чашу мультиварки. Залить 1 л воды, добавить рис.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. Затем добавить креветки и крабовое мясо, готовить в режиме Варка на пару 5 мин.

Бульон слить и процедить. Зелень петрушки помыть и нарубить. Креветки, крабовое мясо, картофель и рис измельчить в блендере.

Снова выложить в чашу, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать.

Готовить в режиме Варка на пару 3 мин.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

111. Острый суп из кальмаров с овощами

продукты

300 г очищенных кальмаров, 150 г белокочанной капусты, 50 мл оливкового масла, 3 моркови, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, 10 г аджики, 5 г красного молотого перца, 1,5 л воды, соль

Время приготовления – 35 мин.

Лук очистить, помыть и мелко нарезать. Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке.

Капусту помыть, нашинковать. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Кальмары промыть водой и крупно нарезать.

Лук выложить в чашу мультиварки, полить оливковым маслом.

Добавить кальмары, морковь, капусту, зелень петрушки, томатную пасту, аджику, красный перец и соль по вкусу.

Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин. Влить 1,5 л воды, готовить в режиме Варка на пару в течение 15 мин.

112. Суп-пюре из кальмаров с овощами

продукты

2 л рыбного бульона, 300 г вареных кальмаров, 200 г белокочанной капусты, 50 г брокколи, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 сладкий перец, 20 г муки, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Белокочанную капусту помыть, нашинковать. Брокколи помыть, разобрать на соцветия.

Морковь, картофель и корень сельдерея помыть, очистить, нарезать кружочками.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Кальмары измельчить.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить белокочанную капусту, корень сельдерея, морковь, сладкий перец, репчатый лук, брокколи, соль и перец.

Готовить в режиме Тушение в течение 1 ч.

Приготовленную смесь измельчить в блендере и перелить обратно в чашу.

Тонкой струйкой всыпать муку, добавить кальмары и перемешать. Готовить в режиме Варка на пару 5 мин.

Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

113. Томатный суп с кальмарами

продукты

1 л рыбного бульона, 300 г очищенных кальмаров, 2 луковицы, 30 г томатной пасты, 1/2 пучка зелени укропа, соль

Время приготовления – 10 мин.

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами. Укроп промыть и нарубить.

Кальмары промыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки, залить бульоном, добавить лук, томатную пасту и соль.

Готовить в режиме Варка на пару 10 мин.

При подаче к столу в каждую тарелку положить укроп.

114. Суп из вешенок с морковью и рисом

продукты
150 г вешенок, 2 моркови, 50 г риса, 1,5 л воды, соль
Время приготовления – 1 ч.

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой. Вешенки промыть, измельчить ломтиками.

Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, добавить рис, морковь и соль. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

115. Суп из шампиньонов с цукини

продукты

150 г шампиньонов, 150 г цукини, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1,5 л воды, 1/2 пучка укропа, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель, цукини и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть и мелко нарезать. Укроп помыть, мелко нарезать.

Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, добавить картофель, морковь, цукини и грибы, посолить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу положить в каждую тарелку укроп.

116. Грибной суп с пшеничной крупой

продукты

1,5 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 2 клубня картофеля, 50 г пшеничной крупы, соль

Время приготовления – 2 ч.

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, пшеничную крупу и соль. Готовить в режиме Тушение 2 ч.

При подаче к столу положить в каждую тарелку грибы.

117. Суп из шампиньонов с картофелем и сыром

продукты

150 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сыра, 1,5 л воды, 1/2 пучка зелени петрушки, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель и морковь помыть, очистить и нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень петрушки помыть, мелко нарезать. Сыр измельчить кубиками.

Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, добавить картофель, морковь и грибы, посолить, готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу положить в каждую тарелку зелень петрушки и сыр.

118. Грибной суп с перловкой

продукты

150 г сухих грибов, 1,5 л бульона, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 2 маленькие луковицы, 50 г перловки, 1,5 л воды, соль

Время приготовления – 2 ч. 30 мин.

Грибы замочить в воде.

Лук и морковь почистить, помыть и мелко нарезать. Положить в чашу мультиварки и обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин. Картофель почистить, нарезать кубиками и положить в чашу.

Всыпать перловку, залить все водой и посолить. Готовить в режиме Тушение 2 ч.

119. Суп из шампиньонов с зеленым горошком

продукты

150 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, 1,5 л воды, соль

Время приготовления – 1 ч. 15 мин.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Влить в чашу мультиварки 1,5 л воды, добавить картофель, грибы и соль. Готовить в режиме Тушение 1 ч. Добавить зеленый горошек и оставить в режиме Подогрев на 15 мин.

120. Грибной суп с макаронами

продукты

350 г шампиньонов, 100 г макаронных изделий, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 сладкий перец, 2 л воды, 20 г сливочного масла, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить в чашу мультиварки, добавить сливочное масло. Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Морковь и картофель помыть, очистить, нарезать кружочками.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Влить в чашу мультиварки 2 л воды, положить морковь, сладкий перец, картофель, шампиньоны и соль. Готовить в режиме Тушение 1 ч. За 20 мин до окончания программы добавить макароны.

121. Суп с фасолью и грибами

продукты

2 стакана белой фасоли, 1 стакан сухих грибов, 1 морковь, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 3 л воды, черный перец горошком, соль, зелень

Время приготовления – 2 ч. 20 мин.

Замочить на ночь фасоль и сухие белые грибы.

Лук и морковь почистить, помыть и мелко нарезать.

Положить в чашу мультиварки и обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Картофель почистить и нарезать кубиками.

К луку и моркови добавить фасоль, грибы, картофель, перец, соль и воду.

Включить режим Тушение и готовить 2 ч. В готовый суп добавить измельченную зелень.

122. Щи с сушеными грибами

продукты

1,5 л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 30 г сушеных грибов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Капусту помыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить промытые грибы, картофель, капусту, соль и томатную пасту.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. При подаче к столу заправить сметаной.

123. Борщ с шампиньонами и пекинской капустой

продукты

1,5 л свекольного отвара, 200 г пекинской капусты, 100 г шампиньонов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль

Время приготовления – 1 ч.

Шампиньоны промыть и нарезать ломтиками.

Капусту помыть и нашинковать. Отвар влить в чашу мультиварки, добавить капусту, грибы, соль и томатную пасту.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. При подаче к столу заправить сметаной.

124. Постный борщ

продукты

1/2 кочана белокочанной капусты, 1 луковица, 1 средняя морковь, 1 свекла, 2–3 клубня картофеля, 200 г крупной белой фасоли, 250 г помидоров, 1,5 л воды, сметана, соль, черный молотый перец, специи

Время приготовления – 2 ч. 30 мин.

Промыть фасоль, выложить в чашу мультиварки, залить холодной водой. Включить режим Тушение на 2 ч. 30 мин.

Лук, морковь и картофель почистить, помыть и мелко нарезать. Свеклу почистить и натереть на терке. Нашинковать капусту.

После закипания фасоли добавить в чашу репчатый лук, морковь и картофель.

В кипящий бульон опустить свеклу и помидоры, через 10–15 мин добавить нашинкованную капусту. За 30 мин до окончания программы посолить, поперчить, положить специи.

Дать борщу настояться под крышкой в течение 1 ч.

Подавать со сметаной.

СОВЕТ:

Сушеные грибы перед приготовлением нужно подержать в подсоленном молоке, тогда они становятся как свежие.

125. Борщ с маринованными опятами

продукты

1,5 л свекольного отвара, 100 г белокочанной капусты, 100 г маринованных опят, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль

Время приготовления – 1 ч.

Капусту помыть и нашинковать. Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Отвар влить в чашу мультиварки, добавить капусту, грибы, соль, картофель и томатную пасту. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

Борщ разлить по тарелкам и заправить сметаной.

126. Суп-пюре со шпинатом и картофелем

продукты

4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, капуста, щавель, зеленый лук, 400 г шпината, 2 ч. л. лимонного сока, сметана, соль

Время приготовления – 1 ч.

Овощи почистить, вымыть и нарезать кубиками. Все ингредиенты, кроме сметаны, положить в чашу мультиварки. Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

Измельчить суп в блендере. Подавать суп-пюре со сметаной.

127. Суп из фасоли с морковью

продукты

1,5 л овощного бульона, 100 г фасоли, 3 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, соль

Время приготовления – 2 ч. 15 мин.

Укроп помыть и нарубить. Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами.

Обжарить в чаше мультиварки в оливковом масле вместе с морковью в режиме Выпечка в течение 15 мин.

Овощной бульон влить в чашу, положить фасоль, посолить. Готовить в режиме Тушение 2 ч.

При подаче к столу посыпать укропом.

128. Крем-суп луковый со сметаной

продукты

400 г сметаны, 150 г листьев салата, 10 г чеснока, 100 г репчатого лука, 10 мл растительного масла, 100 мл воды, 1 г розмарина, соль, специи

Время приготовления – 30 мин.

Лук и чеснок почистить, вымыть и мелко нарезать. Листья салата измельчить.

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки.

Включить режим Тушение и готовить 30 мин.

Готовый суп измельчить в блендере до однородной массы.

129. Крем-суп со шпинатом

продукты

200 г шпината, 100 г помидоров, 100 г репчатого лука, 100 мл сливок, 20 г сливочного масла, 300 мл воды, соль, специи, сметана

Время приготовления – 1 ч.

Шпинат вымыть и нарезать. Помидоры и репчатый лук нарезать кубиками по 1 см.

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и залить водой.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

Готовый суп измельчить в блендере до однородной массы. Разлить по тарелкам, добавить сметану.

130. Щи из щавеля

продукты

2 л воды, 150 г щавеля, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 яйцо, зелень, соль, специи

Время приготовления – 15 мин.

Картофель и морковь почистить и нарезать небольшими кубиками. Налить в чашу мультиварки воду. Положить картофель, морковь, щавель, специи и соль.

Включить режим Варка на пару на 15 мин.

В готовые щи при подаче на стол добавить мелко нарезанное вареное яйцо, зелень и сметану.

131. Вегетарианские щи

продукты

300 г капусты, 1 репа, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2 помидора, 1,5 л воды, 1 луковица, сметана, зелень, соль, специи

Время приготовления – 1 ч.

Почистить и нарезать все овощи, положить в чашу мультиварки, влить воду, добавить соль и специи. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

132. Суп с макаронами и сыром

продукты

3 помидора, 2 клубня картофеля, 100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 50 г белой фасоли, 50 г зеленого горошка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 небольшой цукини, 50 г макаронных изделий, 1 зубчик чеснока, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки и базилика, 20 мл оливкового масла, 150 г тертого сыра, 3 л воды, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 3 ч. 30 мин.

Помидоры помыть, мелко нарезать. Картофель, морковь, цукини и корень сельдерея помыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, помыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки и базилика помыть, измельчить. Капусту помыть, нашинковать.

Фасоль выложить в чашу мультиварки, залить 3 л воды, готовить в режиме Тушение 2 ч. Бульон процедить.

В очищенную чашу мультиварки влить оливковое масло, добавить лук, чеснок, морковь, цукини, сельдерей, обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Добавить помидоры, фасоль, томатную пасту, зеленый горошек, картофель, капусту и макароны.

Влить бульон, посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и базилика. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую сыр.

133. Суп из картофеля и моркови

продукты

1 л овощного бульона, 1 морковь, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, соль

Время приготовления – 1 ч. 15 мин.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Выложить в чашу мультиварки, добавить оливковое масло и обжарить в режиме Выпечка в течение 15 мин.

Влить бульон, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

134. Суп из брокколи

продукты

1,5 л овощного бульона, 200 г брокколи, 2 клубня картофеля, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и брокколи, посолить, готовить в режиме Тушение 1 ч.

135. Томатный суп с картофелем

продукты

1 л томатного сока, 1 л воды, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, и укропа, соль

Время приготовления – 1 ч. 15 мин.

Картофель и морковь помыть, очистить и нарезать кубиками.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле в режиме Выпечка в течение 15 мин.

Зелень помыть и нарубить.

Томатный сок смешать с водой, влить в чашу мультиварки, добавить картофель, морковь, посолить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать зеленью.

136. Суп из свеклы и картофеля

продукты

1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок укропа, соль

Время приготовления – 2 ч.

Картофель и свеклу помыть, очистить и нарезать кубиками. Укроп помыть и нарубить.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить свеклу, картофель, готовить в режиме Тушение 2 ч.

При подаче к столу посыпать укропом, добавить сметану.

137. Суп из цветной капусты

продукты

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г стручковой фасоли, 1 пучок укропа, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Укроп помыть, мелко нарезать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить. Готовить в режиме Тушение 1 час.

При подаче к столу посыпать укропом.

138. Овощной суп с рисом

продукты

1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 2–3 листика любистка, 1 пучок зелени петрушки, соль

Время приготовления – 1 ч.

Зелень петрушки и любистка помыть, нарубить. Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить рис, любисток, зелень петрушки и картофель, посолить, Готовить в режиме Тушение 1 ч.

139. Луковый суп с рисом и кабачком

продукты

1 л овощного бульона, 2 луковицы, 50 г риса, 1 небольшой кабачок, 20 г сливочного масла, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Кабачок помыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с кабачком в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить рис, посолить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

140. Острый гороховый суп

продукты

300 г гороха, 50 г топленого масла, 2,5 л овощного бульона, 40 мл растительного масла, 1 луковица, 1/2 ч. л. аджики, молотый имбирь на кончике ножа, 1/2 ч. л. черного молотого перца, соль

Время приготовления – 3 ч. 20 мин.

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Обжарить в чаше мультиварки в растительном масле в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Добавить топленое масло, влить бульон, положить горох, перец, имбирь, аджику. Готовить в режиме Тушение 3 ч.

141. Суп из цветной капусты с авокадо

продукты

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1/2 авокадо, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Авокадо помыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, авокадо и цветную капусту, посолить.

Готовить в режиме Тушение 1 ч.

142. Картофельный суп-пюре

продукты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1/2 пучка зелени петрушки, соль

Время приготовления – 1 ч. 5 мин.

Зелень петрушки помыть и нарубить. Картофель и морковь помыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и морковь, посолить, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме Варка на пару 5 мин.

Посыпать зеленью петрушки.

143. Суп с зеленым горошком и пряностями

продукты

2 л овощного бульона, 100 г замороженного зеленого горошка, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 перец чили, 4 ст. л. сметаны, 1/2 пучка зелени кинзы, 3 г куркумы, 5 г тмина, 5 г кориандра, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Чеснок и лук очистить, помыть, измельчить.

Перец чили помыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень кинзы помыть и нарубить. Чеснок и лук выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, добавить картофель, перец чили, посолить, посыпать молотым перцем, кориандром, тмином, куркумой, обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

В чашу мультиварки влить бульон, добавить зеленый горошек, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать кинзой.

144. Суп-пюре из чечевицы

продукты

1,5 л овощного бульона, 50 г чечевицы, 2 клубня картофеля, 1/2 пучка укропа, соль

Время приготовления – 3 ч. 5 мин.

Укроп помыть и нарубить. Картофель помыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить чечевицу, посолить, готовить в режиме Тушение 2 ч.

Добавить картофель, готовить в том же режиме еще 1 ч. Картофель и чечевицу вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон.

Готовить в режиме Варка на пару 5 мин.

При подаче к столу посыпать укропом.

145. Суп-пюре из моркови

продукты

1 л овощного бульона, 3 моркови, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Картофель и морковь помыть, очистить, крупно нарезать. Лук почистить, помыть, мелко нарезать. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить морковь, лук, картофель, посолить.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном, выложить в чашу мультиварки, добавить сливочное масло, готовить в режиме Варка на пару 5 мин.

146. Суп овощной по-узбекски

продукты

4 клубня картофеля, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 ч. л. аджики, 1,5 л воды, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Помидоры помыть, обдать кипятком, очистить от кожицы.

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Зелень помыть и нарубить.

В чашу мультиварки влить растительное масло, добавить лук, помидоры и томатную пасту, обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин. Влить 1,5 л воды, добавить аджику, картофель и рис. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

147. Щи с баклажаном

продукты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 баклажан, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль

Время приготовления – 1 ч.

Баклажан помыть, нарезать кубиками. Капусту помыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить баклажан и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме Тушение в течение 1 ч.

148. Суп-пюре из замороженных овощей

продукты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 100 г смеси из замороженной моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, соль

Время приготовления – 1 ч. 5 мин.

Зелень петрушки помыть и нарубить. Картофель помыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, овощную смесь, посолить, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Овощи вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме Варка на пару в течение 5 мин.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

149. Рассольник с морковью и луком

продукты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать кубиками. Укроп помыть и нарубить.

Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить, помыть, мелко нарезать, обжарить в режиме Выпечка.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель, морковь и огурцы, поперчить.

Готовить в режиме Тушение в течение 1 ч.

При подаче к столу положить в рассольник укроп.

150. Суп-пюре из шпината со сливками

продукты

300 г шпината, 1,5 л овощного бульона, 100 мл сливок, 1 луковица, 1 яичный желток, соль

Время приготовления – 1 ч. 5 мин.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Шпинат помыть. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить лук и шпинат, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Шпинат вынуть из бульона, протереть через сито, снова положить в бульон, влить сливки, добавить соль. Готовить в режиме Варка на пару 3 мин, добавить яичный желток и перемешать.

151. Свекольник с белой фасолью

продукты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 50 г белой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 50 г майонеза, соль

Время приготовления – 2 ч.

Свеклу помыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить свеклу и фасоль, посолить, готовить в режиме Тушение 2 ч.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

152. Суп-пюре из фасоли

продукты

1 л овощного бульона, 150 г фасоли, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок укропа, соль

Время приготовления – 3 ч. 5 мин.

Укроп помыть и нарубить. Картофель и морковь помыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу мультиварки, добавить фасоль, посолить. Готовить в режиме Тушение 2 ч. Добавить картофель и морковь, готовить в том же режиме еще 1 ч.

Картофель, морковь и фасоль вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон.

Готовить в режиме Варка на пару 5 мин.

Посыпать укропом.

153. Рассольник с маринованными огурцами

продукты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки помыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и огурцы, поперчить, готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу добавить зелень петрушки.

154. Борщ с маринованными овощами

продукты

1,5 л свекольного отвара, 200 г маринованной капусты, 2 клубня картофеля, 1 маринованный сладкий перец, 50 г маринованной кружочками моркови, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

Отвар влить в чашу мультиварки, положить капусту, картофель, нарезанный перец, морковь, томатную пасту, посолить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

155. Сырный суп с картофелем и пшенной крупой

продукты

150 г сыра, 2 клубня картофеля, 50 г пшенной крупы, 1 л воды, 1 лавровый лист, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Влить в чашу мультиварки 1 л воды, добавить картофель и пшенную крупу, положить сыр, перемешать, посолить, добавить лавровый лист. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

156. Диетические щи

продукты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 мл простокваши, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту помыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу мультиварки, добавить картофель и капусту, посолить. Положить томатную пасту, готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу заправить простоквашей.

СОВЕТ:

Основная задача при варке супа – избежать появления пены. Мясо перед варкой необходимо тщательно промыть (можно даже ненадолго замочить в воде), а потом немного обжарить. Это можно сделать в мультиварке в режиме Выпечка.

157. Сырный суп

продукты

250 г плавленого сыра, 150 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 10 креветок, вода, специи, соль

Время приготовления – 1 ч. 15 мин.

Очищенные морковь и лук мелко нарезать и обжарить на масле в чаше мультиварки в режиме Выпечка в течение 15 мин.

Нарезать кубиками картофель и добавить его вместе с креветками и грибами к моркови с луком. Залить кипятком.

Затем добавить в суп нарезанный кубиками плавленый сырок. (Перед нарезкой его можно подержать несколько минут в морозилке.)

Добавить в суп соль и специи.

Готовить в режиме Тушение в течение 1 ч.

Сырный суп перелить в тарелки, хорошо перемешать и подать к столу.

Блюда из мяса

158. Баранина, тушенная с горохом

продукты

200 г баранины, 200 мл бульона из баранины, 2 ст. л. гороха, 1 луковица, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Лук очистить, мелко нарезать. Укроп промыть, нарубить. Баранину промыть, мелко нарезать. Подсоленный бульон влить в чашу мультиварки, положить предварительно замоченный горох, баранину, лук, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Подать к столу, посыпав перцем и украсив укропом.

159. Чанахи

продукты

500 г баранины, 3 помидора, 1 луковица, 400 г картофеля, 1 небольшой баклажан, 1 сладкий перец, 4 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, 1 стакан нарубленной зелени (петрушка, укроп, базилик, кинза)

Время приготовления – 2 ч.

Мясо промыть, нарезать кубиками и выложить в чашу мультиварки. Обдать кипятком помидоры, снять кожицу. 1 помидор нарезать и положить к мясу, другие 2 нарезать и отложить. Мясо посолить, поперчить и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 2 ч.

Картофель, лук и сладкий перец помыть, почистить, крупно нарезать. Баклажан почистить и нарезать кубиками. За 1 ч до конца приготовления к мясу добавить слой картофеля, лука, перца и баклажанов.

Посолить и поперчить.

За 10 мин до конца режима добавить 2 нарезанных помидора, мелко нарезанный чеснок.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

160. Баранина по-татарски

продукты

500 г баранины, 2 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, 5–7 помидоров черри, 2 сладких перца, 1 ст. л. уксуса, 100 мл мясного бульона, 1 ст. л. пшеничной муки, приправа для мяса, соль

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Лук очистить, помыть, крупно нарезать и сбрызнуть уксусом.

Лук выложить в чашу мультиварки, посыпать мукой, добавить 1 столовую ложку растительного масла и обжарить в режиме Выпечка в течение 10 мин. Переложить в отдельную посуду. Чашу очистить.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Помидоры помыть.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, выложить в чашу мультиварки, смазанную оставшимся растительным маслом, посолить, посыпать приправой, влить бульон. Готовить в режиме Тушение 1 ч. Добавить лук, сладкий перец, помидоры, готовить в режиме Варка на пару 20 мин.

161. Баранина, тушенная с брокколи

продукты

500 г баранины, 200 г томатной пасты, 3 луковицы, 200 г брокколи, 40 г сливочного масла, 1 пучок укропа, вода, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Лук очистить, помыть и нарубить. Брокколи тщательно помыть, разобрать на соцветия.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в чашу мультиварки, добавить сливочное масло, обжарить вместе с луком в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Влить небольшое количество воды, добавить соль, перец, томатную пасту, брокколи и готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать нарезанным укропом.

162. Пастынер с тыквой

продукты

500 г филе баранины, 500 г тыквы, 400 г помидоров, 300 г репчатого лука, 80 мл растительного масла, 400 мл воды, соль, специи

Время приготовления – 1 ч.

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1 см. Тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками по 2–2,5 см. Лук почистить, помыть, измельчить ножом. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и разрезать на 4 части. Все ингредиенты (кроме помидоров) выложить в чашу мультиварки, добавить масло, соль, специи, залить водой.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

За 20 мин до окончания приготовления добавить помидоры.

163. Бараньи ребрышки с луком

продукты

500 г бараньих ребрышек, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кинзы, 1/2 пучка укропа, 2 ч. л. уксуса, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 5 мин.

Зеленый лук, укроп и кинзу помыть и мелко нарезать. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом.

Бараньи ребрышки промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в чашу мультиварки. Жарить в режиме Выпечка 65 мин.

При подаче к столу посыпать зеленью и украсить кольцами лука.

164. Бозбаш острый

продукты

500 г филе баранины, 500 г картофеля, 300 г помидоров, 150 г репчатого лука, 50 г острого стручкового перца, 500 мл воды, соль, специи

Время приготовления – 3 ч.

Все овощи почистить и помыть. Мясо промыть, нарезать порционными кусками 3 × 3 см, овощи – кубиками по 2–2,5 см. Баранину с овощами выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой.

Включить режим Подогрев и готовить 3 ч.

165. Рагу из баранины

продукты

400 г филе баранины, 100 г баклажанов, 100 г кабачков, 100 г помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г чеснока, 50 мл растительного масла, соль, специи

Время приготовления – 2 ч.

Все овощи почистить и помыть.

Мясо промыть и вместе с овощами (кроме чеснока) нарезать кубиками по 1,5–2 см. Чеснок измельчить ножом. Выложить баранину с овощами в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 2 ч.

166. Фрикадельки с томатным соусом

продукты

500–600 г фарша, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 100 г натертого сыра, 30 г сушеной зелени (базилик, орегано, тимьян), 2 ломтика булки, соль, черный молотый перец

Для соуса: 400 г томатов в собственном соку, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сахара, растительное масло, соль, черный молотый перец, зелень, 180 мл воды

Время приготовления – 1 ч. 25 мин.

Лук и чеснок почистить, мелко нарезать и положить в фарш.

Добавить яйцо, сыр, зелень, булку, соль и перец.

Тщательно перемешать.

Включить режим Выпечка и обжарить мелко нарезанный лук в растительном масле 5–7 мин.

Включить режим Тушение на 1 ч. Добавить к луку измельченный чеснок, нарезанные томаты вместе с соком, все специи, воду и сахар.

Закрыть крышку и готовить в течение 15 мин.

Из фарша сформовать фрикадельки и положить их в соус. Закрыть крышку и тушить до окончания режима.

167. Стейк из баранины

продукты

400 г филе баранины, 40 мл растительного масла, 10 г орегано, 10 г укропа, 10 г зелени петрушки, 10 г чеснока, соль, специи

Время приготовления – 30 мин. + маринование

Филе промыть, нарезать на стейки по 200 г, натереть солью и специями. Зелень и чеснок измельчить и выложить в миску. Добавить мясо и мариновать его в течение 15 мин. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить стейки.

Включить режим Выпечка на 30 мин. Через 5 мин перевернуть мясо. Закрыть крышку и готовить до окончания программы.

168. Рагу со свининой, маслинами и грибами

продукты

200 г свинины, 3 соленых огурца, 10 маслин, 100 г маринованных шампиньонов, 2 сосиски, 30 мл растительного масла, 1 пучок укропа, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Огурцы нарезать кубиками, сосиски – кружочками.

Укроп помыть и нарубить. Свинину промыть, нарезать соломкой, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, поперчить. Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Добавить огурцы, маслины вместе с рассолом, грибы и сосиски.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. При подаче к столу посыпать укропом.

169. Свинина с перцем и сыром

продукты

500 г свинины, 4 сладких перца, 100 г сыра, 2 луковицы, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 45 мин.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Мясо и сладкий перец посолить, поперчить, выложить в чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом. Сверху выложить кольца лука, посыпать тертым сыром и запекать в режиме Выпечка 45 мин.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

170. Свинина с картошкой

продукты

500 г свинины (шейки), 1 луковица, растительное масло, 5 клубней картофеля, 1 лавровый лист, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Свинину помыть и нарезать кубиками. Лук почистить, помыть и нарезать полукольцами.

Выложить мясо с луком в чашу мультиварки, влить масло и обжарить в режиме Выпечка 20 мин. Затем посолить, перемешать, добавить перец и лавровый лист.

Положить в чашу картофель и готовить в режиме Тушение 50 мин.

171. Свинина, тушенная с лимоном

продукты

500 г свинины, 70 мл овощного бульона, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Лимон помыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки помыть, нарубить.

Свинину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в чашу мультиварки. Добавить бульон, смешанный с имбирем и лимонной цедрой, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Затем положить сверху кружочки лимона, посыпать зеленью петрушки и готовить в режиме Варка на пару 20 мин.

172. Свинина, тушенная в сливках с грибами

продукты

280 г свинины, 150 г репчатого лука, 90 мл жирных сливок, 50 г шампиньонов, 6 г чеснока, соль, специи

Время приготовления – 1 ч.

Лук, грибы почистить и помыть.

Мясо промыть, нарезать вместе с луком и грибами соломкой по 0,5 см, чеснок – пластинками. Выложить в чашу мультиварки все ингредиенты, добавить соль и специи.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

173. Свинина, тушенная с кольраби в овощном бульоне

продукты

400 г нежирной свинины, 200 мл овощного бульона, 3 кольраби, 2 луковицы, 1 пучок укропа и зелени, петрушки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Кольраби помыть, очистить, мелко нарезать. Зелень петрушки и укроп помыть, нарубить. Лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Свинину и кольраби выложить в чашу мультиварки, посолить, поперчить, залить бульоном, добавить лук и часть зелени. Готовить в режиме Тушение 1 ч. При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

174. Картофель с мясными шариками

продукты

300 г фарша, 3–4 луковицы, 2 яйца, растительное масло, панировочные сухари, 1/4 батона, 5–6 клубней картофеля, 50 мл воды, розмарин, базилик, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч.

Лук помыть, почистить и нашинковать. Потушить его на медленном огне в масле с розмарином и базиликом. Дать остыть.

Перемешать вымоченный белый хлеб, фарш, тушеный лук, яйца, панировочные сухари, соль и перец.

Поставить в холодильник на 1 ч.

Картофель помыть, почистить и нарезать крупными ломтями.

В чашу мультиварки выложить слой картофеля, нарезанный полукольцами лук, специи.

Из фарша сформовать небольшие котлеты и обвалять в панировочных сухарях.

Выложить их в чашу, перекладывая картофелем и луком.

Влить немного воды и готовить в режиме Тушение 1 ч.

175. Тушеная свинина с соусом барбекю

продукты
500 мл бульона, 1,5 кг свинины, 300 г соуса барбекю
Время приготовления – 2 ч. 30 мин.

Мясо промыть, положить в чашу мультиварки целым куском. Влить бульон, включить режим Тушение на 2 ч.

Затем мясо вынуть и разобрать двумя вилками на волокна. Вернуть мясо обратно в мультиварку, залить соусом и готовить еще 30 мин в том же режиме.

176. Свинина в кисло-сладком соусе

продукты

600 г свинины, 580 г консервированных ананасов кусочками, 300 г томатной пасты, вода, сахар, соль, немного муки

Время приготовления – 2 ч.

Мясо помыть, обсушить и нарезать маленькими кусочками. Обвалять в муке, посолить, положить в чашу мультиварки и обжарить 30 мин в режиме Выпечка.

Добавить ананасы вместе с соком и томатную пасту.

Долить воды, чтобы покрыла мясо, перемешать и добавить сахар.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч. 30 мин.

177. Зразы из телятины с соусом бешамель

продукты

800 г телятины, 1 яйцо, 400 г картофельного пюре, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 500 мл молока, 30 г сливочного масла, 30 г муки, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа и петрушки, мускатный орех, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Телятину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, перец и соль, перемешать. Зеленый лук, укроп и петрушку помыть, нарезать.

В картофельное пюре добавить зеленый лук и перемешать.

Для приготовления соуса репчатый лук очистить, помыть, нарезать, выложить во вкладку для приготовления на пару. Готовить в режиме Варка на пару 10 мин, охладить и протереть через сито.

Муку выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, готовить в режиме Варка на пару 3 мин, влить молоко, добавить лук, мускатный орех, перец и соль, готовить еще 7 мин в том же режиме.

Из фарша сформовать лепешки, положить на середину каждой картофельное пюре.

Сформовать зразы, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

При подаче к столу полить соусом и посыпать зеленью укропа и петрушки.

178. Тушеные свиные ребрышки

продукты

1 кг свиных ребрышек, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, вода, черный молотый перец, красный молотый перец, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль

Время приготовления – 2 ч.

Ребрышки помыть и выложить в чашу мультиварки.

Добавить лук, нарезанный четвертинками, и дольки чеснока.

Посолить, поперчить, положить лавровый лист и перец горошком.

Влить воду, чтобы она немного покрывала ребрышки.

Включить режим Тушение и готовить 2 ч.

179. Котлеты «Деревенские»

продукты

400 г говядины, 200 г жирной свинины, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 100 г панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла, соль

Время приготовления – 40 мин.

Чеснок почистить, помыть. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с чесноком.

Фарш посолить, смешать с 1 яйцом. Сливочное масло нарезать кубиками. Из фарша сформовать лепешки, положить на середину каждого кубик сливочного масла, соединить края.

Изделия обмакнуть в оставшееся взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

180. Зразы из говядины с корейской морковью и яйцом

продукты

600 г говядины, 3 ломтика батона, 100 мл сливок, 2 луковицы, 200 г моркови, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, и укропа, красный и черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом. Добавить мелко нарезанную морковь, обжарить в режиме Выпечка и переложить в отдельную посуду. Зелень петрушки и укроп помыть, нарубить.

Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках батоном и оставшимся луком, добавить часть зелени, посолить, поперчить и перемешать.

Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

181. Котлеты из говядины по-польски

продукты

500 г говядины, 1 луковица, 50 г манной крупы, 1 ломтик пшеничного хлеба, 1 пучок шпината, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом.

Шпинат помыть, нарубить, добавить в фарш.

Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в манной крупе, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом.

Жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

182. Котлеты из говядины и куриной печени

продукты

400 г говядины, 200 г куриной печени, 50 г майонеза, 1 ломтик пшеничного хлеба, 1 яйцо, 70 мл растительного масла, 1 луковица, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Говядину и куриную печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и ломтиком хлеба.

В фарш добавить яйцо, майонез, перец и соль, сформовать котлеты. Выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

СОВЕТ:

Панировочные сухари или тертый белый хлеб можно перемешать с тертым сыром, рубленым миндалем или другими орехами, зеленью или кокосовой стружкой.

183. Котлеты из говядины с шампиньонами

продукты

500 г говядины, 100 г шампиньонов, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Грибы промыть. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с грибами. Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом. Жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

184. Котлеты из говядины с морковью

продукты

500 г говядины, 3 моркови, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ломтика пшеничного хлеба, 4 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Морковь помыть, очистить, крупно нарезать.

Говядину промыть, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, морковью и ломтиками хлеба, добавить яйцо.

Фарш посолить, поперчить и перемешать. Укроп промыть и мелко нарубить.

Из фарша сформовать котлеты, выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом.

Жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

При подаче к столу посыпать укропом.

185. Котлеты из говядины с чесноком

продукты

500 г говядины, 6 зубчиков чеснока, 1 пучок укропа и петрушки, 1 яйцо, 1 ломтик пшеничного хлеба, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Лук и чеснок очистить, помыть. Лук крупно нарезать, 3 зубчика чеснока измельчить. Зелень петрушки и укроп помыть, нарубить, перемешать с измельченным чесноком.

Говядину промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, зубчиками чеснока и ломтиком хлеба. В фарш добавить яйцо, перец и соль, сформовать котлеты.

Выложить их в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

При подаче к столу обвалять в смеси зелени.

186. Мясо под шубой

продукты

100 г шпика, 500 г мяса, 2 луковицы, 1 морковь, 100 г грибов (опята), 3 клубня картофеля, соль, черный молотый перец, сметана, вода

Время приготовления – 1 ч. 30 мин – 2 ч.

В чашу мультиварки выложить слоями: тонко нарезанный шпик, слегка обжаренное мясо, лук, нарезанный полукольцами, морковь, нарезанную кружочками или натертую на крупной терке, обжаренные грибы, картофель, нарезанный тонкими ломтиками. Каждый слой посолить и поперчить. Добавить сметану и немного воды.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. 30 мин – 2 ч.

187. Котлеты из говядины и курицы с начинкой из чернослива

продукты

500 г говядины, 200 г филе курицы, 1 луковица, 200 г чернослива, 4 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ломтик пшеничного хлеба, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Лук и чеснок очистить, помыть, крупно нарезать.

Говядину и мясо курицы промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и ломтиком хлеба.

В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Из фарша сформовать лепешки.

На середину каждой положить предварительно замоченный чернослив, свернуть, сформовать котлеты.

Изделия обвалять в панировочных сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

188. Котлеты из смешанного фарша

продукты

300 г филе курицы, 200 г свинины, 1 луковица, 2 ломтика пшеничного хлеба, 1 зубчик чеснока, 50 мл молока, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, 1 пучок листьев салата, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Хлеб размочить в молоке. Лук и чеснок очистить, помыть.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и хлебом. Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны. Листья салата вымыть.

Котлеты подать к столу с гарниром из листьев салата.

189. Мясо по-карельски

продукты

300 г говядины, 300 г свинины, 300 г баранины, 2–3 луковицы, соль, специи, вода

Для гарнира: картофельное пюре, вареная репа

Время приготовления – 3 ч.

Нарезать мясо крупными кубиками и положить в чашу мультиварки. Добавить нарезанный лук, приправить солью и специями.

Залить мясо водой так, чтобы она полностью его покрыла. Готовить на режиме Тушение 3 ч.

Подавать с картофельным пюре и вареной репой.

190. Мясо с сухофруктами и орехами

продукты

700–800 г мяса, 130 г орехов (кешью, арахис или миндаль), 3 луковицы, 100 г кураги, 100 г чернослива без косточек, растительное масло, соль, черный молотый перец, 500 мл свежевыжатого апельсинового сока с мякотью

Время приготовления – 1 ч. 45 мин.

Мясо нарезать порционными кусками и обжарить на сковороде с обеих сторон до золотистой корочки. Выложить в чашу мультиварки.

На сковородке обжарить лук, нарезанный крупными полукольцами, до золотистого цвета.

Мясо посолить и поперчить, всыпать орехи, сухофрукты, положить слой обжаренного лука. Залить все свежевыжатым апельсиновым соком вместе с мякотью.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч. 30 мин.

191. Мясо в соевом соусе

продукты

600–700 г мяса, 2–3 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 6–7 ст. л. соевого соуса, растительное масло, 1 ст. л. сахара, 1 лавровый лист, 1 крупное яблоко

Время приготовления – 1 ч. + маринование

Мясо и яблоко нарезать крупными кубиками, сложить в чашу мультиварки. Добавить лук, измельченный колечками, и мелко нарубленный чеснок. Влить соевый соус, растительное масло, положить сахар и лавровый лист.

Перемешать, закрыть крышку и дать мясу замариноваться 30 мин.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

Блюда из птицы

192. Курица с ананасами

продукты

350 г курицы, 1 банка (300 г) ананасов, 1/2 сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. муки, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 50 мин.

Овощи почистить, помыть, нарезать полукольцами и выложить в чашу мультиварки.

Сверху выложить кусочки курицы, посолить и приправить перцем.

Поставить в режим Выпечка, готовить 20 мин. Затем перемешать курицу, перец и лук, добавить нарезанные ананасы.

В ананасовый сок положить муку, соевый соус, хорошо перемешать и влить в чашу.

Включить режим Тушение и готовить еще 20–30 мин.

193. Курица с маслинами

продукты

1 стакан молока, 1 бульонный кубик, 2 ст. л. муки, 1 курица, 200 г шампиньонов, 1 баночка нарезанных маслин, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 2 ч.

Молоко смешать с мукой и раскрошенным бульонным кубиком.

Курицу промыть, разрезать на кусочки и выложить в чашу мультиварки.

Добавить мелко нарезанные грибы, маслины, измельченный чеснок, немного соли и перца по вкусу.

Включить в режим Тушение и готовить 2 ч.

194. Курица в чесночном соусе

продукты

350 г курицы, 1 луковица, 4 ст. л. сметаны, 3–4 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 50 мин.

Курицу промыть и нарезать небольшими кусками. Лишний жир срезать. Лук почистить, нарезать полукольцами и выложить в чашу мультиварки.

Положить сверху кусочки курицы. Посолить и приправить перцем.

Включить режим Выпечка и готовить 40 мин.

Тем временем промыть петрушку и мелко нарезать. Чеснок почистить и измельчить. Перемешать чеснок и петрушку со сметаной.

Открыть крышку мультиварки. Перемешать курицу с луком. Добавить сметану с чесноком и петрушкой, снова перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 10 мин.

195. Чахохбили с фасолью

продукты

300 г куриного филе, 200 г свежей стручковой фасоли, 100 г сладкого перца, 100 г томатной пасты, 100 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 200 мл воды, соль, специи

Время приготовления – 1 ч.

Перец и лук почистить, помыть и нашинковать соломкой 0,5 × 3 см. Филе промыть, нарезать кубиками по 0,5–1 см.

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

196. Курица по-молдавски

продукты

1 курица, 500 г картофеля, 400 г сладкого перца, 300 г репчатого лука, 200 г моркови, 1,5 л воды, соль, специи

Время приготовления – 40 мин.

Курицу промыть и нарезать на порционные куски по 100 г. Картофель, перец, лук, морковь почистить, помыть и нарезать кубиками.

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и залить водой.

Включить режим Тушение и готовить 40 мин.

197. Курица, тушенная в томатном соусе

продукты

1 небольшая курица, 2 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. сметаны, 2 апельсина, 200 мл томатного соуса, 1 ч. л. сахара, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 45 мин.

Курицу промыть, натереть солью и перцем, смазать сметаной, выложить в чашу мультиварки. Запекать в режиме Выпечка 1 ч. Затем нарубить порционными кусками.

Для приготовления соуса апельсины помыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, залить томатным соусом, добавить сахар. Выложить смесь в очищенную чашу мультиварки, готовить в режиме Варка на пару 10 мин.

Куски курицы положить в соус, добавить топленое масло и готовить в том же режиме 30–35 мин.

СОВЕТ:

Мясо старой птицы может содержать значительное количество жира, но по консистенции оно грубое и жесткое, поэтому предпочтение следует отдавать мясу птицы менее жирной, но более молодой.

198. Курица, тушенная с квашеной капустой

продукты

400 г филе курицы, 300 г квашеной капусты, 70 г риса, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками.

Выложить лук и мясо в чашу мультиварки с растительным маслом, посолить, поперчить.

Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Добавить капусту вместе с небольшим количеством рассола, рис, положить сливочное масло, готовить в режиме Тушение 1 ч.

199. Куриные голени с луком

продукты

6 куриных голеней, 3–4 луковицы, растительное масло, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 40 мин.

В чашу мультиварки налить немного масла и положить голени. Посолить, поперчить.

Лук почистить, помыть и нарезать полукольцами.

Включить режим Выпечка и готовить 40 мин. В процессе готовки несколько раз перемешать.

200. Цыпленок с зеленью

продукты

1 цыпленок, 70 мл соевого соуса, 10 г укропа, 10 г зелени петрушки, 10 г зеленого лука, 10 г чеснока, 10 г кинзы, соль, специи

Время приготовления – 45 мин. + маринование

Цыпленка промыть. Зелень крупно нарезать, чеснок измельчить ножом, смешать с соевым соусом и специями. Натереть чесночной массой цыпленка, оставить в маринаде на 20 мин.

Плотно завернуть цыпленка в фольгу[1] вместе с маринадом так, чтобы сок не вытек наружу. Выложить цыпленка в чашу мультиварки,

Включить режим Выпечка и готовить 45 мин.

201. Утка с сельдереем

продукты

600 г филе утки, 360 г стебля сельдерея, 30 мл растительного масла, соль, специи

Время приготовления – 1 ч.

Утку промыть, вместе с сельдереем нарезать средними кубиками по 1,5–2 см.

В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить все ингредиенты и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

202. Цыплята, фаршированные черносливом

продукты

2 цыпленка, 150 г сливочного масла, 200 г чернослива, 15 г сахара, 100 г сала, 5 г мускатного ореха, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 45 мин.

Тушки цыплят промыть, начинить маслом, сахаром, черносливом, нарезанным салом, посыпать смесью соли, сахара, ореха и перца.

Тушки цыплят выложить в чашу мультиварки и жарить в режиме Выпечка 45 мин.

203. Цыпленок в топленом масле с картофелем

продукты

1 цыпленок, 200 г топленого масла, 100 г муки, 4 клубня картофеля, 20 мл томатного соуса, 20 мл соевого соуса, 1/2 пучка зеленого лука, 1/4 ч. л. молотой гвоздики, вода, 2 г корицы, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 2 ч.

Цыпленка промыть, опустить в подсоленную воду, оставить на 15 мин.

Затем снять кожу, обмакнуть в горячее топленое масло (180 г), посыпать смесью корицы, гвоздики и перца, обвалять в муке.

Выложить в чашу мультиварки. Запекать в режиме Выпечка 30 мин, добавить соевый и томатный соус, готовить в том же режиме еще 25 мин.

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в чашу мультиварки, добавить оставшееся топленое масло, посолить.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. Зеленый лук помыть, нарубить.

Цыпленка подать к столу с картофелем, посыпать зеленым луком.

204. Фаршированные куриные грудки с сыром

продукты

2–3 куриные грудки без костей, 150 г сыра, 1–2 зубчика чеснока, свежая зелень, 2 ст. л. майонеза, 350 мл сливок, растительное масло, соль, черный молотый перец, паприка

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Грудки промыть, разрезать пополам поперек волокон и в каждом куске острым ножом сделать надрез, не прорезая мясо до конца. Сыр крупно натереть.

Зелень и чеснок мелко нарезать, смешать с сыром и заправить майонезом.

Подготовленной начинкой нафаршировать грудки, заколоть зубочистками. В чашу мультиварки налить немного растительного масла, выложить курицу, посолить, поперчить, посыпать сладкой молотой паприкой

Включить режим Выпечка и обжарить по 10 мин с каждой стороны. Затем влить сливки и готовить в режиме Тушение 1 ч.

205. Утка, фаршированная грушами

продукты

1 утка, 3–4 груши, 100 г тертого сыра, 2 яйца, 100 мл молока, 1 ч. л. пшеничной муки, 100 г панировочных сухарей, вода, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 2 ч. 30 мин.

Груши помыть, разрезать на четверти, удалить сердцевину.

Зелень петрушки и укроп помыть, нарубить.

Тушку утки промыть и начинить четвертинками груш. Яйца взбить с солью и перцем, добавить муку, тертый сыр, влить молоко, перемешать и облить этой смесью утку.

Утку посыпать панировочными сухарями, выложить в чашу мультиварки.

Жарить в режиме Выпечка 30 мин, влить немного воды, добавить укроп и петрушку, готовить в режиме Тушение 2 ч.

206. Утка, фаршированная грейпфрутом и сельдереем

продукты

1 утка, 1 грейпфрут, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 стебля сельдерея, вода, карри, соль

Время приготовления – 2 ч. 20 мин.

Грейпфрут помыть, очистить, нарезать. Сельдерей помыть, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить и помыть.

Утку промыть, натереть чесноком, солью и карри, нафаршировать смесью грейпфрута и сельдерея.

Выложить в чашу мультиварки, запекать в режиме Выпечка 20 мин. Затем влить немного воды, готовить в режиме Тушение 2 ч.

207. Утка с персиками и курагой

продукты

1 утка весом 2 кг, 1 банка консервированных персиков, 300 г кураги, 2 ст. л. натертой апельсиновой цедры, 50 г меда, 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 50 мл воды

Время приготовления – 3 ч.

Утку промыть и разрезать на половинки. Проткнуть вилкой каждую половинку утки по всей поверхности. Смешать курагу, апельсиновую цедру, мед, соевый соус и соль в блендере.

Равномерно нанести полученную смесь на половинки утки.

Готовить в режиме Тушение в течение 2 ч. 30 мин – 3 часов.

Смешать крахмал, воду и персиковый сок. Проварить на сковороде до загустения. Добавить персики.

Готовую утку намазать персиковым соусом и подать к столу.

208. Лобио с индейкой

продукты

350 г филе индейки, 150 г красной фасоли, 1 красная репчатая луковица, 1 помидор, 1 стручок красного острого перца, 1–2 ст. л. соуса ткемали, соль, 1 пучок зелени (кинза или петрушка), оливковое масло, вода

Время приготовления – 40 мин.

Филе индейки промыть, нарезать небольшими кусками. Лук почистить, помыть, измельчить. Помидор нарезать дольками.

Спассеровать лук на оливковом масле в чаше мультиварки в режиме Выпечка в течение 10 мин. Добавить предварительно замоченную фасоль.

Залить водой так, чтобы она только покрыла фасоль, перемешать, поставить в режим Тушение на 15 мин.

Добавить мясо индейки, помидор, соус ткемали, перец и соль. Включить режим Тушение на 15 мин.

Затем добавить зелень.

209. Гусь с овощами

продукты

1 гусь, 100 г репчатого лука, 200 г картофеля, 200 г моркови, 200 г репы или брюквы, 40 г жира, бульон, черный молотый перец

Время приготовления – 2 ч.

Тушку птицы промыть, порубить на куски и выложить в чашу мультиварки. Обжарить на жире в режиме Выпечка вместе с луком в течение 20 мин. Добавить картофель, морковь, брюкву, соль, перец.

Залить бульоном и готовить на режиме Тушение до готовности 1–1 ч. 30 мин.

210. Индейка с медом

продукты

600 г филе индейки, 100 г меда, 300 мл воды, майоран, мускатный орех, соль

Время приготовления – 1 ч.

Филе промыть и нарезать кубиками по 1,5–2 см, выложить в чашу мультиварки, добавить мед, воду, соль, специи и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

СОВЕТ:

Основные режимы приготовления птицы в мультиварке – Тушение и Выпечка. Режим Тушение размягчает даже самое жесткое мясо, а режим Выпечка дает слегка поджаристую корочку.

211. Индейка с картофелем и грибами

продукты

500 г филе индейки, 70 г куриного жира, 400 г картофеля, 200 г шампиньонов, 140 г сладкого перца, 120 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г майонеза, соль, специи

Время приготовления – 1 ч.

Филе промыть, нарезать кубиками по 1,5 см. Шампиньоны разрезать на четвертинки.

Картофель и сладкий перец почистить и нарезать кубиками по 2 см.

Лук почистить, помыть и мелко нашинковать.

Морковь почистить, помыть и натереть на крупной терке. Жир нарезать кубиками 1×1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

212. Филе гуся с картофелем фри

продукты

300 г филе гуся, 400 г замороженного картофеля фри, 1 луковица, 70 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 45 мин.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Зелень петрушки помыть, измельчить.

Мясо промыть, крупно нарезать, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Добавить лук, картофель, посолить, поперчить.

Жарить в режиме Выпечка 45 мин. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Блюда из рыбы

213. Семга под ореховой корочкой

продукты

270 г семги (стейки), 15 г грецких орехов, 15 г кедровых орехов, 1,5 л воды, соль, специи

Время приготовления – 20 мин.

Стейки промыть, натереть солью и специями. Орехи измельчить ножом. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару.

Выложить в нее рыбу, посыпать орехами.

Включить режим Варка на пару и готовить 20 мин.

214. Паста с семгой в сливочном соусе

продукты

500 г семги, 300 мл сливок, 1 луковица, сливочное масло, базилик, тимьян, орегано, молотый мускатный орех, соль, сыр пармезан

Время приготовления – 20 мин.

Рыбу почистить, промыть и нарезать крупными кубиками.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Положить в чашу мультиварки и поджарить на масле в режиме Выпечка в течение 5 мин.

Добавить рыбу, перемешать и готовить еще в течение 5 мин в том же режиме.

Влить сливки, посолить по вкусу, добавить зелень, мускатный орех и готовить 10 мин.

Выложить рыбу на тарелку и посыпать тертым сыром.

215. Тефтели рыбные в томатном соусе

продукты

600 г рыбного филе, 150 г белого хлеба, 1 яйцо, 200 мл воды или молока, 1 луковица, 1 морковь, растительное масло, соль, черный молотый перец, сахар, мука, томатная паста, вода

Время приготовления – 1 ч.

Лук и морковь почистить, помыть и мелко нарезать. Выложить в смазанную маслом чашу мультиварки и обжарить в режиме Выпечка 15 мин.

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с луком, морковью и замоченным в воде (или молоке) белым хлебом.

Добавить соль, перец и хорошо перемешать. Сформовать тефтели, обвалять их в муке и обжарить в очищенной чаше на масле в режиме Выпечка.

Затем добавить томатную пасту, разбавленную водой.

Посолить, поперчить, положить сахар по вкусу. Готовить в режиме Тушение 30 мин.

216. Форель в собственном соку

продукты

400 г филе форели, 40 г сливочного масла, 20 г лимона, 1 лавровый лист, маслины, соль, специи

Время приготовления – 25 мин.

Филе промыть и нарезать кубиками по 2–2,5 см, лимон нарезать дольками. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить все ингредиенты и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 25 мин.

Перед подачей украсить форель маслинами.

217. Форель с сыром

продукты

500 г филе форели, 3 вареных яйца, 2 луковицы, 100 г сыра, 150 г майонеза, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 25 мин.

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке.

Филе рыбы промыть, нарезать, выложить в чашу мультиварки, посолить, поперчить. Сверху положить кольца лука, посыпать рублеными яйцами и тертым сыром, полить майонезом. Запекать в режиме Выпечка 25 мин.

218. Форель жареная

продукты

280 г форели (стейк), 70 мл растительного масла, соль, специи

Время приготовления – 15 мин.

Рыбу промыть, натереть солью и специями. В чашу мультиварки налить масло и выложить стейк.

Включить режим Выпечка и готовить при закрытой крышке 15 мин. За 7 мин до окончания приготовления перевернуть стейк, закрыть крышку и готовить до окончания программы.

219. Форель, запеченная с овощами

продукты

280 г филе форели, 100 г картофеля, 80 г репчатого лука, 80 г моркови, соль, специи

Время приготовления – 45 мин.

Рыбу промыть и нарезать кубиками 2×2 см. Картофель, морковь и лук почистить, помыть, измельчить кубиками 1×1 см.

Все ингредиенты смешать с солью и специями, выложить на двойной лист фольги. Аккуратно завернуть фольгу и выложить рыбу в чашу мультиварки.

Закрыть крышку. Включить режим Выпечка и готовить 45 мин.

220. Форель, фаршированная картофелем и сыром

продукты

700 г форели, 100 г картофеля, 100 г помидоров, 100 г сыра, 70 г репчатого лука, соль, специи

Время приготовления – 45 мин.

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить от чешуи, удалить голову и хвост.

Картофель и лук почистить, помыть и нарезать мелкими кубиками. Помидоры помыть, измельчить небольшими кусочками.

Сыр натереть на крупной терке, смешать с овощами, добавить соль и специи. Полученной смесью нафаршировать рыбу, завернуть в двухслойный лист фольги и выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 45 мин.

221. Камбала с картофелем и помидорами

продукты

500 г филе камбалы, 350 г молодого мелкого картофеля, растительное масло, 2–3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, по 1 веточке мяты и эстрагона, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть и очистить. Помидоры помыть, нарезать кружочками.

Мяту и эстрагон помыть и нарубить. Чеснок очистить, помыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, нарезать крупными кусками. Выложить в чашу мультиварки картофель, рыбу и помидоры, посолить, поперчить и полить смесью растительного масла и лимонного сока.

Запекать в режиме Выпечка 1 ч. Готовое блюдо посыпать чесноком и зеленью.

222. Форель, фаршированная помидорами и сыром

продукты

800 г форели, 70 г помидоров, 50 г репчатого лука, 20 г твердого сыра, 10 г зелени, соль, специи

Время приготовления – 50 мин.

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи и промыть. Помидоры и лук нарезать кубиками по 0,5 см, зелень измельчить ножом, сыр натереть на крупной терке.

Помидоры, сыр, зелень и лук смешать, полученной смесью нафаршировать рыбу, натереть ее солью и специями. Подготовленную рыбу завернуть в двухслойный лист фольги и выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 50 мин.

223. Камбала с грибами и щавелем

продукты

1 кг филе камбалы, 50 г щавеля, 100 г маринованных опят, 1/2 стебля лука-порея, 200–250 мл грибного бульона, 3 ст. л. соевого соуса, 2–3 ст. л. лимонного сока, 1/2 пучка зелени петрушки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Филе камбалы промыть, нарезать небольшими кусочками. Щавель помыть, нарезать. Лук-порей помыть, измельчить кольцами. Зелень петрушки помыть, нарубить.

Бульон смешать с соевым соусом и лимонным соком, посолить, влить в чашу мультиварки, добавить кусочки камбалы, лук-порей, щавель и опята, поперчить. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

224. Морской язык с черносливом

продукты

1 кг филе морского языка, 100 г чернослива, 1 луковица, 5–6 помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сахара, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка базилика, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 100 мл воды, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Филе морского языка промыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Чернослив нарезать небольшими кусочками.

Лук и чеснок очистить, помыть, измельчить.

Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

Зелень петрушки и базилик помыть, нарубить.

Лук, чеснок и чернослив смешать с растительным маслом, помидорами, выложить в чашу мультиварки, добавить рыбу и чернослив. Влить 100 мл воды, добавить уксус и сахар, посолить, поперчить.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и базиликом.

225. Судак, фаршированный красным луком

продукты

1 судак, 3 красные луковицы, 60 г сливочного масла, 2 ч. л. лимонного сока, имбирь на кончике ножа, соль

Время приготовления – 30 мин.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, посолить, разрезать на куски.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, посыпать имбирем и начинить этим фаршем куски рыбы.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить в нее рыбу и жарить в режиме Выпечка 30 мин.

226. Судак жареный

продукты

250 г судака, 60 мл растительного масла, лимон, соль, специи

Время приготовления – 15 мин.

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи, промыть, натереть солью и специями. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить рыбу. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 15 мин.

Перед подачей на стол украсить рыбу ломтиками лимона.

227. Рыба в укропном соусе

продукты

300 г филе белой рыбы, 180 мл молока, 5–6 ст. л. сметаны, 1 ч. л. муки, соль, черный молотый перец, 1 пучок свежего или 1 ст. л. сушеного укропа, молотый мускатный орех

Время приготовления – 30 мин.

Филе промыть, нарезать на порционные куски и выложить в чашу мультиварки.

В холодном молоке размешать муку, чтобы не было комков, добавить сметану, соль, перец по вкусу, щепотку мускатного ореха и очень мелко нарезанный укроп. Все хорошенько перемешать.

Приготовленным соусом залить рыбу.

Включить режим Выпечка и готовить 30 мин.

228. Морской язык с яблоками

продукты

1 кг филе морского языка, 3 яблока, 1 ст. л. томатной пасты, растительное масло, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Яблоки и филе помыть. У яблок удалить сердцевину. Рыбу и яблоки крупно нарезать.

Выложить рыбу в чашу мультиварки с растительным маслом, посолить, поперчить, сверху разложить яблоки и добавить томатную пасту.

Готовить в режиме Тушение 1 ч.

229. Рыба с картофелем и луком

продукты

700 г морской рыбы, 2 луковицы, 8 клубней картофеля, растительное масло, специи для рыбы, соль

Время приготовления – 1 ч. 5 мин.

Рыбу почистить, промыть под холодной водой, обсушить и натереть специями.

Картофель почистить, помыть и нарезать кружочками шириной 1,5 см. Лук почистить, помыть и нарезать полукольцами. Выложить в чашу мультиварки и обжарить на растительном масле в режиме Выпечка около 5 мин.

Выложить поверх лука картофель и рыбу.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

230. Скумбрия, тушенная в маринаде

продукты

1 кг скумбрии, 1 луковица, 1/2 ч. л. лимонной кислоты, 1/2 стакана воды, соль, специи для рыбы, 1 лавровый лист, черный перец горошком

Время приготовления – 1 ч.

Рыбу почистить, промыть нарезать кусочками.

Лук почистить, помыть, измельчить полукольцами.

В чашу мультиварки уложить слоями: лук, рыбу и специи. Залить смесью лимонной кислоты, соли и воды.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

231. Картофель, запеченный в фольге, к рыбе

продукты
6 клубней картофеля, сливочное масло, соль, специи
Время приготовления – 45 мин.

Картофель промыть, посыпать солью и специями, каждый клубень завернуть в фольгу и выложить в чашу мультиварки.

Включить режим Выпечка и готовить 45 мин.

При подаче разрезать картофелины пополам и выложить в середину кусочек сливочного масла.

232. Острая фасоль к рыбе

продукты

350 г фасоли, 3 луковицы, 4 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сметаны, растительное масло, бульон, 1 перец чили, зелень (петрушка, укропа, кинза), вода, хмели-сунели.

Время приготовления – 1 ч. 25 мин.

Замочить на ночь фасоль.

Выложить ее в чашу мультиварки, залить водой и готовить в режиме Тушение 1 ч.

Лук почистить, помыть и обжарить в очищенной чаше мультиварки с маслом в режиме Выпечка в течение 15 мин.

Затем добавить томатную пасту, разведенную в бульоне, и сметану. Всыпать фасоль. Посолить, приправить специями и добавить измельченную зелень.

Готовить в режиме Выпечка еще 10 мин.

СОВЕТ:

Чтобы избавиться от запаха при приготовлении в мультиварке рыбы, надо смазать чашу порошком горчицы, оставить минимум на 5 минут, затем смыть холодной водой. Очень хорошо помогает и лимонная цедра. Ею можно натереть чашу и сразу же смыть водой.

Ужин

233. Гречневая каша с баклажанами

продукты

1 баклажан, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. л. сметаны, зелень, 2 ст. л. сливочного масла, 100 мл воды, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Баклажан помыть и нарезать кубиками. Лук почистить, помыть, измельчить полукольцами.

Выложить овощи в чашу мультиварки с маслом.

Включить режим Выпечка и готовить 15 мин.

Затем всыпать крупу, хорошо перемешать. Влить воду, посолить и приправить перцем. Готовить в режиме Гречка.

Тем временем чеснок почистить и выдавить через пресс.

Зелень промыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать чеснок и зелень со сметаной.

В чашу мультиварки добавить сметану с зеленью и чесноком. Перемешать.

Оставить в режиме Подогрев на 10–15 мин.

234. Гречневая каша на грибном бульоне

продукты

1 1/2 стакана гречневой крупы, 2–3 сушеных гриба, 1/2 стакана сливочного масла, 1/2 стакана грибного отвара

Время приготовления – 1 ч.

Гречневую крупу промыть и обсушить.

Положить в чашу мультиварки, перемешать с мелко нарезанными отваренными сушеными грибами, влить 1/2 стакана растопленного сливочного масла или сала и столько же подсоленного грибного отвара, чтобы он покрыл крупу.

Готовить в режиме Выпечка в течение 1 ч.

235. Гречневая каша со стручковой фасолью

продукты

1 стакан гречневой крупы, 1/2 стакана воды, 1 морковь, 2 стакана замороженной стручковой фасоли, соль

Время приготовления – 40 мин.

Морковь натереть или нарезать тонкой соломкой. Все овощи и гречку положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, перемешать.

Готовить в режиме Гречка.

236. Гречневая каша с луком и томатным соусом

продукты

200 г гречневой крупы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль

Время приготовления – 1 ч.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, добавить томатный соус, обжарить в режиме Выпечка в течение 15 мин.

Гречневую крупу промыть, добавить в чашу мультиварки, готовить в режиме Гречка.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

237. Пшенная каша с луком и морковью

продукты

200 г пшенной крупы, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 2 моркови, 50 г сливочного масла, соль

Время приготовления – 1 ч.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке.

Лук и морковь выложить в чашу мультиварки, полить растительным маслом.

Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Крупу промыть, добавить в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше содержимого чаши, посолить, готовить в режиме Гречка.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

238. Перлово-гречневая каша с грибами

продукты

160 г перловой крупы, 160 г гречневой крупы, 1 л куриного или мясного бульона, 300 г вешенок, 1 луковица, соль, немного черного молотого перца, 2–3 зубчика чеснока, растительное масло, веточка петрушки

Время приготовления – 1 ч.

Перловую крупу промыть и замочить на 3 ч.

Лук и чеснок почистить, помыть и мелко нарезать. Грибы промыть и нарезать.

Выложить все в чашу мультиварки с маслом и обжарить в режиме Выпечка 20 мин.

Добавить в смесь промытую гречку и процеженную от воды перловку, залить бульоном, посолить по вкусу, поперчить.

Включить режим Гречка и готовить до сигнала. После сигнала немного потомить кашу под закрытой крышкой.

Перед подачей украсить веточкой петрушки.

239. Гречневая каша с грибами и луком

продукты

1 1/2 стакана гречки, 1 банка консервированных грибов, 2 небольшие луковицы, оливковое масло, соль

Время приготовления – 1 ч.

Мелко нарезанный лук и нарезанные консервированные грибы поджарить в мультиварке на оливковом масле в течение 20 мин в режиме Выпечка.

К луку и грибам добавить промытую гречку, налить воду выше гречки на 1–1,5 см, посолить.

Готовить в режиме Гречка до сигнала.

240. Каша с овощами

продукты

1 свекла, 2 моркови, 200 г тыквы, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана гречневой крупы, 1/2 стакана пшена, 50 г сливочного масла, соль

Время приготовления – 40 мин.

Свеклу, морковь и тыкву очистить, натереть по отдельности на крупной терке. Гречку перебрать, пшено промыть горячей водой, рис – холодной.

В чашу мультиварки слоями уложить: гречку, свеклу, рис, морковь, пшено и тыкву, посолив по вкусу.

Залить овощи и крупы водой так, чтобы она покрывала содержимое чаши слоем в 1 см.

Готовить в режиме Гречка.

Кашу перемешать и заправить сливочным маслом.

241. Омлет с грибами и тыквой

продукты

150 г грибов, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 5 яиц, 200 г готового пюре из тыквы, 2 ст. л. сметаны, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Грибы почистить, измельчить ломтиками.

Переложить все в чашу мультиварки с маслом и обжарить в режиме Выпечка 15 мин.

В миске взбить яйца, добавить пюре, сметану, соль и перец. Еще раз взбить и залить грибы с луком. Готовить в режиме Выпечка еще 25 мин. После сигнала оставить омлет на 10 мин, не открывая крышку, чтобы омлет не осел.

242. Омлет с ветчиной и грибами

продукты

50 г ветчины, 100 г шампиньонов, 4 яйца, 1/2 ст. л. топленого масла, 1/2 стакана молока, зелень, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 25 мин.

Ветчину и шампиньоны нарезать кубиками. Смазать чашу мультиварки топленым маслом, выложить ветчину и грибы, готовить в режиме Выпечка в течение 5 мин.

Тем временем приготовить смесь для омлета. Разбить в стакан яйца, замерить объем.

Перелить яйца в миску, а в стакан налить молока ровно половину объема, который занимали яйца (для идеального результата важно соблюсти эту пропорцию строго).

Перелить молоко в миску с яйцами. Посолить и поперчить по вкусу, затем аккуратно перемешать вилкой или венчиком до однородности, не взбивая смесь.

Влить омлетную смесь в чашу мультиварки, аккуратно перемешать лопаткой и готовить в режиме Выпечка в течение 15 мин.

По окончании процесса проверить готовность омлета лопаткой в центре – если он не застыл до конца, готовить еще 5 мин.

Готовый омлет аккуратно выложить на тарелку, посыпать зеленью и подавать к столу.

243. Омлет с грибами, сосисками и сухариками

продукты

3 яйца, 5 ст. л. молока, 50 г шампиньонов, 5 сосисок, 10 сухариков, сливочное масло, укроп

Время приготовления – 20 мин.

Включить режим Выпечка на 20 мин.

В чашу мультиварки положить масло и обжарить ломтики шампиньонов и нарезанные сосиски 10 мин.

Яйца перемешать с молоком и влить в мультиварку к грибам и сосискам. Сверху посыпать сухариками и закрыть крышку.

Готовый омлет выложить на тарелку и посыпать измельченным укропом.

244. Омлет со сладким перцем

продукты

6 яиц, 2 стакана молока, 1 сладкий перец, зеленый лук, соль

Время приготовления – 40 мин.

Перец помыть, нарезать соломкой, измельчить лук. Яйца взбить с молоком.

В чашу мультиварки налить яично-молочную смесь, добавить перец и лук, посолить, перемешать.

Готовить в режиме Выпечка в течение 40 мин.

245. Запеканка из риса с мясом

продукты

1 луковица, растительное масло, 400 г мясного фарша, свежий укроп, соль, перец по вкусу, 2 яйца, 100 г сметаны, 160 г риса, 180 мл воды

Время приготовления – 1 ч. 15 мин.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Положить в чашу мультиварки, влить масло и обжарить в режиме Выпечка в течение 15 мин.

Взбить яйца, добавить сметану, перемешать до однородности и влить в чашу.

Положить рис, фарш и влить воду. Добавить соль, перец и мелко нарезанный укроп.

Включить режим Выпечка и готовить 1 ч.

Подавать со свежей зеленью и сметаной.

246. Запеканка из баранины

продукты

300 г баранины, 4 помидора, 1 луковица, 2 яйца, сливочное масло, зелень, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч.

Мясо промыть, нарезать кусками и пропустить через мясорубку. Переложить в чашу мультиварки, смазанную маслом.

Включить режим Выпечка и готовить 20 мин.

Тем временем почистить и помыть лук, нарезать его кольцами и обжарить на сковороде с маслом.

На обжаренное мясо положить нарезанные кружочками помидоры, репчатый лук, соль и перец по вкусу, залить взбитым яйцом.

Закрыть крышку мультиварки и готовить 40 мин в том же режиме.

Перед подачей на стол посыпать запеканку из баранины мелко нарубленной зеленью.

247. Рисовая запеканка с ветчиной

продукты

3 яйца, 250 г ветчины, 100 г сыра, укроп, немного зеленого лука, 300 г отварного риса, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч.

Лук, укроп помыть и мелко нарезать.

Отделить белки от желтков. Желтки взбить в пышную массу, добавить нарезанную ветчину, натертый сыр, лук и укроп, перемешать. Отдельно взбить белки.

Белки смешать с рисом, добавить соль и перец.

Выложить слой риса в чашу мультиварки, смазанную маслом. Затем выложить массу из сыра и ветчины с желтками.

Включить режим Выпечка и готовить 1 ч.

248. Картофельная запеканка с рыбой

продукты

200 г филе семги, 150–200 г брюссельской капусты, 300 г стручковой фасоли, 1 морковь средней величины, 1 луковица, растительное масло, чабрец

Для заправки: 200 мл сливок, черный молотый перец, кориандр, куркума, соль

Время приготовления – 1 ч.

Семгу промыть и нарезать порционными кусками.

Морковь почистить, помыть, измельчить небольшими кубиками. Лук почистить, помыть и нарезать крупными кольцами. Брюссельскую капусту разделить на 4 части.

Кусочки филе посолить, поперчить и посыпать чабрецом с обеих сторон.

Выложить рыбу в чашу мультиварки, смазанную маслом. Сверху положить лук, морковь, капусту и фасоль.

Для приготовления заправки в сливки добавить черный молотый перец, кориандр, куркуму, соль и перемешать. Полить ею рыбу.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

249. Запеканка из шампиньонов

продукты

500 г шампиньонов, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 ст. л. панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 ст. л. растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Укроп помыть и мелко нарубить.

Шампиньоны промыть, почистить, мелко нарезать.

Смешать с луком, посолить, поперчить, добавить сметану, панировочные сухари и взбитые яйца.

Выложить смесь в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, посыпать тертым сыром.

Закрыть крышку и запекать в режиме Выпечка 40 мин.

При подаче к столу запеканку посыпать укропом.

250. Запеканка из кабачков с творогом

продукты

1 кг кабачков, 250 г сыра (брынзы), 4 яйца, 250 г жирного творога, 50 г сливочного масла, 50 г молотого миндаля, соль, белый молотый перец

Время приготовления – 1 ч.

Кабачки помыть, очистить от кожицы и семян, натереть на терке и отжать лишний сок.

Посыпать измельченным сыром, добавить творог, яйца, масло, миндаль и перемешать. Посолить, поперчить.

Выложить в смазанную маслом чашу мультиварки. Закрыть крышку. Готовить в режиме Выпечка в течение 1 ч.

СОВЕТ:

Для запеканки лучше использовать мягкие и полутвердые сорта сыра. Они лучше плавятся и запекаются, придавая запеканке не только особый вкус, но и красивый вид.

251. Запеканка из вермишели с грибами

продукты

250 г вареной мелкой вермишели, 4 яйца, 150 г жареных грибов, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, соль

Время приготовления – 20 мин.

Вермишель перемешать со сливочным маслом, взбитыми яйцами и грибами.

Выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, посолить.

Закрыть крышку и запекать в режиме Выпечка 20 мин.

252. Запеканка из кабачков, яиц и сыра

продукты

500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Кабачки помыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на терке. Яйца взбить.

Зелень петрушки помыть и нарубить. Кабачки выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями чашу мультиварки, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 40 мин.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

253. Запеканка из кабачков с луком

продукты

700 г кабачков, 2 яйца, 150 г сметаны, 150 г твердого сыра, 1/2 пучка укропа, 2 луковицы, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, растительное масло, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 15 мин.

Кабачки почистить, помыть, нарезать кубиками и посолить.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать.

Положить в чашу мультиварки, влить масло и обжарить в режиме Выпечка в течение 15 мин.

Сыр натереть на терке, часть его отложить для посыпки запеканки. Зелень и чеснок помыть, измельчить.

Слегка взбить яйца со сметаной, добавить сыр, перец, чеснок, зелень, обжаренный лук и кабачки.

Перемешать и выложить массу в чашу мультиварки. Сверху посыпать оставшимся сыром.

Закрыть крышку и запекать в режиме Выпечка 1 ч.

254. Запеканка из цукини и яиц

продукты

200 г цукини, 4 яйца, 20 мл растительного масла, 1 ч. л. измельченного укропа, 30 г панировочных сухарей, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 20 мин.

Цукини помыть, нарезать тонкими кружочками, выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, сверху разбить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями.

Закрыть крышку и запекать в режиме Выпечка 20 мин.

При подаче к столу посыпать укропом.

255. Запеканка из цукини и лука

продукты

500 г цукини, 3 луковицы, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. майонеза, 2 ч. л. уксуса, 1/4 ч. л. черного молотого перца, соль

Время приготовления – 40 мин.

Цукини помыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Кружочки цукини выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями чашу мультиварки, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и перцем.

Закрыть крышку и запекать в режиме Выпечка 40 мин.

256. Запеканка из помидоров с макаронами

продукты

3–4 помидора, 200 г макаронных изделий, 200 г свежего зеленого горошка, 150 мл сливок, 50 г сыра, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, вода, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 пучка базилика, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 50 мин.

Макароны выложить в чашу мультиварки, посолить, залить водой, готовить в режиме Варка на пару 30 мин, откинуть на дуршлаг.

Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать. Базилик помыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, помыть, мелко нарезать.

Макароны смешать с помидорами и зеленым горошком, выложить в чашу мультиварки, смазанную растительным маслом.

Залить яйцом, взбитым со сливками, солью и перцем, посыпать сыром. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 20 мин.

Готовую запеканку посыпать чесноком и базиликом.

257. Запеканка из цветной капусты по-белорусски

продукты

500 г цветной капусты, 200 мл молока, 2 яблока, 2 яйца, 3 ст. л. манной крупы, панировочные сухари, 30 г сливочного масла, соль

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия, мелко нарезать. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Капусту и яблоки выложить в чашу мультиварки, залить молоком, посолить, готовить в режиме Варка на пару 10 мин.

Добавить манную крупу и готовить в режиме Молочная каша.

Готовую массу охладить, добавить яйца, перемешать со сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 30 мин.

258. Запеканка из цветной капусты и сладкого перца

продукты

100–150 г замороженной цветной капусты, 4 яйца, 1 сладкий перец, 20 мл растительного масла, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 20 мин.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножку и семена, нарезать.

Цветную капусту и сладкий перец выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, сверху разбить яйца, посолить, поперчить.

Закрыть крышку и запекать в режиме Выпечка 20 мин.

259. Запеканка из цветной капусты и брокколи

продукты

800 г цветной капусты, 400 г брокколи, 200 г ветчины, 100 г сыра, 200 мл сливок, 3 яйца, соль, вода, черный молотый перец, мускатный орех, 1 ст. л. семян кунжута

Время приготовления – 1 ч. 15 мин.

Овощи почистить, помыть и нарезать кубиками.

В чашу мультиварки налить 700 мл воды, установить вкладку для приготовления на пару. Выложить в нее брокколи и цветную капусту.

Готовить 15 мин в режиме Варка на пару.

Тем временем ветчину нарезать полосками, яйца взбить со сливками, посолить, приправить специями. Сыр натереть и соединить с яичной массой.

В очищенную чашу выложить овощи и ветчину, залить яичной массой и посыпать семенами кунжута. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 1 ч.

260. Запеканка из белокочанной капусты

продукты

500 г белокочанной капусты, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки

Время приготовления – 40 мин.

Зелень петрушки помыть, сыр натереть на крупной терке.

Яйца взбить. Капусту помыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями чашу мультиварки, залить яйцами, посыпать сыром.

Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 40 мин.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

261. Запеканка из помидоров в тесте

продукты

4–5 помидоров, 2 ст. л. муки, 100 г сыра, 1 ч. л. растительного масла, 3 яйца, вода, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 20 мин.

Помидоры помыть и нарезать кружочками.

В муку добавить немного воды, соль и замесить жидкое тесто.

Яйца взбить. Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами.

Закрыть крышку. Включить режим Выпечка и готовить 20 мин.

262. Запеканка из брокколи и брынзы

продукты

200 г замороженной брокколи, 200 г брынзы, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Время приготовления – 20 мин.

Зелень петрушки помыть и мелко нарубить.

Яйца взбить. Брынзу натереть на крупной терке.

Брокколи выложить в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки, посолить, посыпать брынзой, полить взбитыми яйцами. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 20 мин.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

263. Запеканка из белой фасоли и тертого сыра

продукты

100 г белой фасоли, 100 г сыра, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, вода, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Предварительно замоченную фасоль выложить в чашу мультиварки, залить водой, готовить в режиме Тушение 1 ч. Сыр натереть на крупной терке.

Фасоль перемешать со сливочным маслом и сухарями, полить взбитыми яйцами, посолить, посыпать сыром. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 20 мин.

264. Печеночный торт из куриной печени

продукты

500 г куриной печени, 2 яйца, 2 моркови, 1 луковица, растительное масло, соль, черный молотый перец, майонез, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра

Время приготовления – 1 ч.

Печень помыть, нарезать и смолоть в блендере. Добавить яйца и снова смолоть до однородной массы. Положить соль и перец по вкусу. Лук и морковь помыть, почистить и мелко нарезать.

Обжарить на сковороде с маслом. Добавить соль, перец, майонез и нарезанный чеснок. Все перемешать.

Чашу мультиварки смазать маслом. Выложить *1/3* печеночной массы, половину моркови с луком, слегка смазать майонезом. Снова выложить *1/3* печени, затем оставшуюся морковь с луком. Закончить тонким слоем печени. Смазать майонезом и посыпать сыром.

Готовить в режиме Выпечка 1 ч.

265. Запеканка из тыквы с макаронами

продукты

200 г вареных макарон, 1 кг тыквы, 1/4 стакана сахара, 4 яйца, молотая корица, растительное масло

Время приготовления – 35 мин.

Тыкву почистить, помыть и нарезать соломкой. Выложить в чашу мультиварки, смазанную маслом. Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Добавить макароны, соль, сахар, корицу, вбить яйца и перемешать.

Закрыть крышку и готовить в том же режиме еще 15 мин.

266. Печень по-милански

продукты

500 г печени, 100 г репчатого лука, 200 г сметаны, растительное масло, 1 стакан воды, оливки без косточек, соль, черный молотый перец, вареный рис

Время приготовления – 1 ч. 5 мин.

Лук помыть, почистить, мелко нарезать и обжарить на сковороде с маслом до золотистого цвета.

Переложить в чашу мультиварки.

Печень помыть, нарезать крупными кусками. Посолить, поперчить и обжарить на сильном огне 2–3 мин до появления корочки.

Переложить печень в чашу поверх лука, добавить сметану и оливки. Влить воду и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

Подавать с отварным рисом, обильно полив соусом.

267. Хаш особый

продукты

400 г баранины на кости, 200 г помидоров, 120 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г сладкого перца, 20 г чеснока, 300 мл воды, соль, специи

Время приготовления – 4 ч.

Мясо промыть, нарезать на порционные куски весом 70–80 г. Помидоры, морковь, перец и лук почистить, помыть и нарезать кубиками по 2 см. Чеснок почистить, измельчить ножом.

Все овощи и мясо выложить в чашу мультиварки. Залить водой, добавить соль, специи и перемешать.

Включить режим Подогрев и готовить 4 ч.

268. Печень, запеченная с яблоками и тыквой

продукты

300 г говяжьей печени, 2–3 яблока, 100 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковь, 1/2 пучка зелени петрушки, 30 г топленого сала, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Яблоки помыть, удалить сердцевину, разрезать на четвертинки. Тыкву помыть, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки помыть, нарубить. Морковь помыть, очистить, нарезать кружочками.

Печень промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить и выложить в чашу мультиварки, смазанную топленым салом.

Сверху выложить лук, яблоки, тыкву, морковь и зелень петрушки.

Запекать в режиме Выпечка в течение 40 мин.

269. Квашеная капуста с копчеными колбасками

продукты

1 кг квашеной капусты, растительное масло, 1 луковица, 200 г копченых колбасок, 1 лавровый лист, 1/2 ч. л. тмина, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Квашенную капусту хорошо промыть, затем отжать и нарезать. В чашу мультиварки влить растительное масло, добавить лук и копченые колбаски. Обжарить в режиме Выпечка 20 мин, помешивая. Положить тмин, лавровый лист, соль и перец.

Затем включить режим Плов и готовить до сигнала.

270. Фаршированный картофель

продукты

5 крупных клубней картофеля, 250 г мясного фарша, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, вода, соль, черный молотый перец, душистый перец, чеснок, зелень

Время приготовления – 30 мин.

Картофель помыть, очистить и вырезать середину.

Фарш посолить, добавить измельченный чеснок, черный и душистый перец.

Начинить фаршем картофель, вместе с вырезанными нарезанными серединами. Сложить его в чашу мультиварки, залить горячей водой и готовить в режиме Тушение в течение 30 мин.

Тем временем спассеровать на сковороде с маслом лук и морковь. В конце добавить томатную пасту и немного воды.

Через 15 мин после начала приготовления картофеля добавить пассеровку.

Подавать с зеленью.

271. Картофель с ветчиной

продукты

700 г картофеля, 2 луковицы, 2 бульонных кубика, 1/2 стакана воды, 100 г ветчины, 1 лавровый лист, 50–70 г сливочного масла, специи, соль

Время приготовления – 2 ч.

Картофель и лук помыть, почистить и нарезать кружочками.

Ветчину мелко нарезать.

Включить мультиварку в режим Тушение на 2 ч.

Положить в чашу картофель с луком, посыпать ветчиной и кусочками сливочного масла. Посолить, добавить лавровый лист и специи.

В горячей воде развести кубики бульона и залить картофель.

Готовить до конца режима.

272. Чили из фасоли

продукты

2 стакана сухой фасоли (замочить на ночь) или 2 банки консервированной, 500 г фарша, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. молотого кумина, 2 помидора, 3 ст. л. томатной пасты, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1 острый перец чили (по желанию), 2 зубчика чеснока, растительное масло, вода, зелень (кинза, петрушка), сметана

Время приготовления – 3 ч.

Фасоль замочить на ночь в чаше мультиварки. Затем воду слить, снова залить водой почти до верха и варить 2 ч в режиме Тушение.

Фарш обжарить на сковороде с маслом, посолить, поперчить, добавить кумин.

Помидоры ошпарить, снять кожицу и нарезать. Добавить в фарш вместе с томатной пастой и потушить еще 1 мин.

С готовой фасоли слить лишнюю жидкость. Выложить в чашу фарш, поджаренный лук со сладким перцем, нарезанный острый перец, чеснок, зелень и оставить в режиме Подогрев на 1 ч.

Подавать со сметаной и нарубленной зеленью.

273. Голубцы с савойской капустой

продукты

1 кочан савойской капусты, 400 г фарша

Для соуса: 1/2 стакана риса, 1 1/2 стакана воды или бульона, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, сметана для подачи, 1 ст. л. томатной пасты, соль, черный молотый перец, специи

Время приготовления – 50 мин.

С кочана капусты аккуратно срезать несколько крупных листьев.

Бланшировать их в большой кастрюле с кипящей водой в течение 3–4 мин, достать и оставить остывать.

Соединить предварительно отваренный до полуготовности рис, мясной фарш и мелко нарубленный лук. Посолить и поперчить, при желании добавить специи для мяса.

Влить в чашу мультиварки воду или бульон, добавить натертую морковь, мелко нарезанный лук, нарезанный помидор, томатную пасту и специи. Готовить в режиме Тушение в течение 10 мин. По окончании перелить соус в миску.

Тем временем сделать голубцы. У остывших листьев капусты срезать или отбить толстые прожилки. Выложить на капустные листья фарш и сформировать голубцы.

Выложить голубцы в чашу мультиварки, чтобы они плотно прилегали друг к другу. Залить приготовленным соусом. Готовить в режиме Тушение 40 мин. При подаче полить голубцы соусом, в котором они варились, а также отдельно подать сметану.

274. Цукини, фаршированные говядиной и зеленым луком

продукты

200 г говядины, 5–6 небольших цукини, 2 пучка зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. майонеза, вода, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Цукини помыть, разрезать вдоль и пополам, удалить из середины семена и часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 10–15 мин.

Зеленый лук помыть и нарубить. Говядину промыть, пропустить через мясорубку, смешать с луком и наполнить этой смесью половинки цукини. Половинки цукини соединить, перевязать нитками, выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло.

Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин. Затем влить немного воды, положить майонез и томатную пасту, готовить в режиме Тушение 1 ч.

275. Голубцы с говядиной и грибами

продукты

300 г говядины, 150 г шампиньонов, 8 капустных листьев, 20 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 луковица, 1 лавровый лист, вода, приправа для мяса, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 5 мин.

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать. Лук очистить, помыть, крупно нарезать.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с грибами и луком. Фарш посолить, поперчить, выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом. Готовить в режиме Варка на пару 5 мин, переложить в отдельную посуду, охладить.

Капустные листья помыть. На середину капустных листьев положить фарш, свернуть.

Изделия выложить в чашу мультиварки, влить немного воды, добавить приправу, лавровый лист, растительное масло, готовить в режиме Тушение 1 ч.

276. Баклажаны с мясом

продукты

300 г баклажанов, 150 г филе говядины, 60 г помидоров, 60 г чеснока, 50 г репчатого лука, соль, специи

Время приготовления – 45 мин.

Баклажаны разрезать вдоль и удалить семена. Мясо промыть, вместе с луком, чесноком и помидорами пропустить через мясорубку, добавить соль, специи и перемешать.

Нафаршировать баклажаны полученной смесью и аккуратно завернуть в фольгу.

Выложить в чашу мультиварки.

Включить режим Выпечка и готовить 45 мин.

277. Котлеты с начинкой из маслин

продукты

500 г говядины, 200 г нежирной свинины, 100 г маслин без косточек, 1 луковица, 2 ломтика пшеничного хлеба, 100 мл молока, 100 г панировочных сухарей, 100 мл растительного масла, соль

Время приготовления – 40 мин.

Лук очистить, помыть и нарезать. Хлеб замочить в теплом молоке.

Говядину и свинину промыть, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом. Фарш посолить, перемешать.

Из фарша сформовать лепешки, на середину каждой положить по 2 маслины, соединить края.

Изделия обвалять в панировочных сухарях, выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

278. Котлеты с помидорами и сыром

продукты

500 г фарша, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, соль, черный молотый перец, немного муки для панировки, растительное масло, 1–2 помидора, зелень петрушки, 2 ст. л. майонеза, 150 г сыра

Время приготовления – 40 мин.

Лук потереть на мелкой терке, добавить пропущенный через пресс чеснок.

Добавить хлеб, вымоченный в молоке, соль, перец и яйцо, тщательно вымесить фарш. Сформовать небольшие котлетки, обвалять их в муке.

В чашу мультиварки влить немного растительного масла, выложить котлетки.

Готовить в режиме Выпечка с одной стороны 20 мин. Затем перевернуть на другую сторону, выложить поверх нарезанные кружочки помидоров, полить майонезом, посыпать зеленью и сыром.

Готовить еще 20 мин в том же режиме.

279. Котлеты с грибами

продукты

500–600 г фарша, 1 яйцо, 100 г шампиньонов, 2 луковицы, зелень, растительное масло, сухари для панировки, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч.

Обжарить грибы с одной мелко нарезанной луковицей на режиме Выпечка.

В фарш добавить яйцо, мелко нарезанную луковицу, зелень, соль, перец и хорошо перемешать.

Сформовать котлеты, положить в середину обжаренные грибы.

Обвалять в панировке и обжарить на режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны.

280. Мясной пирог с яйцами

продукты

250 г говяжьего фарша, 250 г свиного фарша, 1 яйцо, 1 луковица, 2 кусочка белого хлеба (размоченного в молоке), 100 г сыра, 3 вареных яйца, зелень петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч.

Смешать свиной и говяжий фарш, добавить соль, перец, сырое яйцо, отжатый размоченных хлеб. Хорошо вымесить.

Сыр потереть, вареные яйца мелко порубить, нарезать зелень петрушки.

Смазать чашу мультиварки маслом, положить половину фарша, сделав небольшие бортики.

Выложить начинку, разровнять, сверху потереть сливочное масло. Выложить вторую половину фарша, разровнять.

Включить режим Выпечка и готовить в течение 1 ч.

281. Куриные голени и крылышки с овощами

продукты

300 г куриных голеней, 300 г куриных крылышек, 100 г замороженной брокколи, 100 г замороженной цветной капусты, 50 мл растительного масла, 150 мл воды, соль, специи

Время приготовления – 40 мин.

Голени и крылышки промыть, натереть солью и специями, выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло и воду.

Сверху установить вкладку для приготовления на пару с брокколи и цветной капустой.

Посыпать овощи солью и специями, перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 40 мин.

282. Бигос

продукты

400 г филе говядины, 600 г белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г томатной пасты, 100 мл воды, соль, специи

Время приготовления – 1 ч.

Мясо промыть. Капусту и говядину нарезать соломкой 1 × 4 см, лук – соломкой 0,5 × 3 см, морковь натереть на крупной терке.

В чашу мультиварки положить мясо, лук, морковь, томатную пасту, соль и специи. Все перемешать. Сверху выложить капусту и влить воду.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

283. Паровые куриные котлеты

продукты

500 г куриного фарша, молоко, 2 ломтика белого хлеба, соль, перец

Время приготовления – 30 мин.

В фарш добавить пару ломтиков белого хлеба, вымоченных в молоке, посолить, поперчить.

Тщательно перемешать и сформовать котлеты.

Уложить их во вкладку для приготовления на пару.

Включить режим Варка на пару и готовить 30 мин.

284. Перловка с фаршем и капустой

продукты

2 ст. л. сливочного масла, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 1/4 кочана капусты, 300 г свиного фарша, 1 стакан перловой крупы, соль, черный молотый перец, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 3 стакана воды

Время приготовления – 2 ч. 10 мин.

Овощи почистить, помыть.

Включить мультиварку в режим Выпечка на 45 мин. Добавить масло, мелко нарезанный лук, натертую морковь и нашинкованную капусту. Жарить 25 мин.

После этого добавить фарш и готовить еще 20 мин, затем перемешать. Положить перловку, перемешать, добавить соль, перец, сметану и томатную пасту, перемешать и влить горячую воду.

Включить мультиварку в режим Плов, готовить до сигнала. Готовую перловку перемешать и оставить в режиме Подогрев на 15–20 мин.

285. Индейка на пару с овощами

продукты

300 г филе индейки, 100 г замороженной цветной капусты, 70 г консервированной кукурузы, 100 г замороженной брокколи, 70 г замороженной стручковой фасоли, 1,5 л воды, соль, специи

Время приготовления – 20 мин.

Филе индейки промыть, обсушить, нарезать поперек волокон ломтиками по 2–2,5 см.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару.

Выложить индейку и овощи, посыпать солью и специями.

Включить режим Варка на пару и готовить в течение 20 мин.

286. Семга на пару

продукты

250 г филе семги, 100 г сладкого перца, 100 г замороженной стручковой фасоли, 100 г замороженной брокколи, 1 л воды, соль, специи

Время приготовления – 20 мин.

Филе семги промыть, натереть солью и специями. У сладкого перца удалить сердцевину и семена, нарезать крупными кубиками по 2–2,5 см. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару. Выложить в нее все ингредиенты.

Включить режим Варка на пару и готовить 20 мин.

287. Судак на пару

продукты

1 тушка судака, 200 г картофеля, 100 г брюссельской капусты, 70 г сладкого перца, 1 л воды, соль, специи

Время приготовления – 20 мин.

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи и промыть, натереть солью и специями. Сладкий перец помыть, удалить сердцевину и семена.

Картофель помыть и почистить. Перец и картофель нарезать кубиками по 1,5–2 см.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару.

Равномерно выложить рыбу и овощи, посыпать солью и специями.

Включить режим Варка на пару и готовить 20 мин.

288. Тилапия с мидиями

продукты

2 филе тилапии, 100 г варено-мороженых мидий, соль, специи, сушеная зелень, 350 мл воды, 1 ломтик лимона

Время приготовления – 15 мин.

В чашу налить воду, положить ломтик лимона.

Филе рыбы промыть, выложить во вкладку для приготовления на пару. Добавить мидии посыпать солью, перцем и зеленью.

Включить режим Варка на пару и готовить 15 мин.

289. Сибас на пару с морковью

продукты

2 небольшие тушки сибаса, 550 мл воды, 1 морковь, 1 лимон, листовой салат, лавровый лист, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 20 мин.

Помыть и почистить сибаса. В тушке по бокам сделать небольшие надрезы, посолить и поперчить.

Морковь помыть, почистить и нарезать кружочками.

В чашу мультиварки налить воду, выложить рыбу во вкладку для приготовления на пару и вставить в мультиварку.

Рядом с сибасом положить лавровый лист, морковь, нарезанный лимон (лимон можно положить и поверх рыбы).

Включить режим Варка на пару и готовить 20 мин.

Выложить на тарелку листья салата, на них положить рыбу, морковь и лимон.

290. Цветная капуста с морковью на пару

продукты

500 г замороженной цветной капусты, 3 моркови, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль, 1,5 л воды

Время приготовления – 20 мин.

Чеснок очистить, помыть и мелко нарезать. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Морковь помыть, очистить, нарезать кубиками.

В чашу мультиварки налить воду.

Цветную капусту выложить во вкладку для приготовления на пару, добавить морковь. Посыпать перцем и солью.

Готовить в режиме Варка на пару 15 мин, положить чеснок, готовить еще 5 мин в том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

291. Тилапия с овощами

продукты

150 г филе тилапии, 100 г моркови, 100 г замороженной брокколи, 1 л воды, 100 г замороженной цветной капусты, базилик, майоран, соль, специи

Время приготовления – 15 мин.

Филе промыть, натереть солью и специями. Морковь почистить, помыть и нарезать кружочками.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару.

Равномерно выложить все ингредиенты.

Включить режим Варка на пару и готовить 15 мин.

292. Картофель с фасолью, сладким перцем и брокколи

продукты

150 г картофеля, 120 г сладкого перца, 100 г стручковой фасоли, 100 г замороженной брокколи, 1,5 л воды, соль, специи

Время приготовления – 15 мин.

Картофель помыть, почистить и нарезать кубиками по 2 см.

Сладкий перец помыть, очистить от сердцевины и семян, нарезать крупными кубиками по 3 см.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить вкладку для приготовления на пару.

Равномерно выложить все ингредиенты. Добавить соль, специи.

Включить режим Варка на пару и готовить 15 мин.

293. Курица в кефире

продукты
1 курица, 500 мл кефира, соль, специи по вкусу
Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Курицу промыть, разрезать на порционные куски и положить в чашу мультиварки. Посолить, добавить специи и залить кефиром.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч. 30 мин.

294. Курица, тушенная с картофелем и белокочанной капустой

продукты

400 г филе курицы, 200 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 1 пучок укропа, вода, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами. Капусту помыть, нашинковать. Укроп помыть и нарубить. Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками.

Картофель, лук и капусту выложить в чашу мультиварки с растительным маслом.

Обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин. Добавить курицу, укроп, посолить, поперчить, влить немного воды. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

295. Курица с черносливом

продукты

1 курица, 100 г чернослива, 200 мл растительного масла, 200 г сметаны, несколько зубчиков чеснока, соль, черный молотый перец, приправы, лимон, зелень

Время приготовления – 1 ч.

Промыть курицу, натереть ее изнутри и снаружи солью, положить в холодильник на 1 ч.

В сметану выдавить чеснок, поперчить и добавить немного приправы. Пропитанную солью курицу смазать полученной смесью.

Чернослив нарезать на мелкие кусочки, вставить в надрезы куриной кожи и положить внутрь.

Смазанную тушку поместить в чашу мультиварки, полить растительным маслом. Включить режим Выпечка на 1 ч.

Готовую курицу можно украсить лимонными дольками и зеленью.

296. Куриное филе с аджикой

продукты
300 г куриного филе, 10 г аджики, соль, специи
Время приготовления – 30 мин.

Куриное филе промыть, нарезать крупными кубиками по 3–3,5 см. Добавить аджику, соль, специи и тщательно перемешать. Филе выложить в чашу мультиварки.

Включить режим Тушение и готовить 30 мин.

297. Курица по-сибирски

продукты

1 тушка курицы, 150 мл растительного масла, 200 г клюквы, 20 г сахара, 20 г тертого чеснока, 3 г красного молотого перца, 3 г черного молотого перца, вода, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Тушку курицы промыть. Клюкву перебрать, помыть.

Чеснок смешать с солью, красным и черным молотым перцем. Натереть полученной смесью курицу.

Начинить ее смесью клюквы и сахара, зашить нитками и выложить в чашу мультиварки с растительным маслом.

Жарить в режиме Выпечка 20 мин, влить немного воды, готовить в режиме Тушение 1 ч.

298. Курица, тушенная с овощами

продукты

700 г филе курицы, 2 клубня картофеля, 1 баклажан, 2 помидора, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 2 сладких красных перца, 50 мл растительного масла, соль, молотый красный перец, 180 мл воды

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Филе промыть, нарезать мелкими кусочками и выложить в чашу мультиварки. Овощи и зелень помыть, почистить, нарезать кусочками и положить к мясу. Добавить специи, растительное масло и воду.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч. 30 мин.

299. Шницели из курицы

продукты

600 г филе курицы, 50 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. топленого масла, 1 яйцо, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 авокадо, 1 огурец, 1 сладкий перец, 1/4 ч. л. молотого красного перца, соль

Время приготовления – 40 мин.

Мясо курицы промыть, пропустить через мясорубку, добавить молоко, соль, перемешать и сформовать лепешки. В середину каждой лепешки положить небольшой кусочек сливочного масла.

Поставить лепешки на 20 мин в прохладное место, затем защипнуть края. Смазать взбитым яйцом и обвалять в сухарях, смешанных с красным перцем.

Выложить в смазанную топленым маслом чашу мультиварки и жарить в режиме Выпечка по 20 мин с каждой стороны. Зелень петрушки помыть.

Авокадо помыть, очистить, удалить косточку, нарезать ломтиками. Огурец помыть, нарезать кружочками. Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, крупно нарезать.

Шницели украсить веточками петрушки и подать к столу с гарниром из авокадо и овощей.

300. Куриная грудка с овощами

продукты

1 куриная грудка, 3 клубня картофеля, 1 сладкий перец, 1 луковица, 5–6 соцветий цветной капусты, 5–6 соцветий брокколи, 200 г тыквы, соль, черный молотый перец, сладкая молотая паприка, сушеная зелень, 350 мл воды, растительное масло

Время приготовления – 1 ч.

Грудку промыть. Овощи помыть, почистить. Капусту оставить целиком, остальные овощи нарезать крупными кубиками

В чашу мультиварки налить немного растительного масла, выложить грудку, овощи.

Посолить, поперчить по вкусу, посыпать паприкой и зеленью. Влить воду и включить режим Тушение на 1 ч.

301. Курица с гречкой и черносливом

продукты

2 куриных окорочка, 3 зубчика чеснока, 5 штук сушеного чернослива, 1 стакан гречки, 1 стакан воды, соль, 2 ст. л. сметаны, приправа для курицы

Время приготовления – 1 ч.

Куриные окорочка помыть, нарезать и выложить в чашу мультиварки. Посыпать приправой. Добавить чернослив, чеснок и сметану. Все посолить и перемешать. Всыпать гречку и влить воду.

Включить режим Плов и готовить до сигнала.

302. Куриные крылышки, тушенные с цукини и шампиньонами

продукты

500 г куриных крылышек, 1 цукини, 2 клубня картофеля, 100 г шампиньонов, 50 г майонеза, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 2 ч. 10 мин.

Цукини помыть и нарезать соломкой. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Куриные крылышки промыть. Укроп помыть, нарубить.

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.

Цукини и картофель выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, обжарить в режиме Выпечка 10 мин, добавить крылышки, грибы, посолить, поперчить, положить майонез.

Готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать укропом.

Добавить крылышки, морковь, картофель и карри, посолить, поперчить, залить бульоном. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

303. Куриные крылышки, тушенные в грибном бульоне с овощами и карри

продукты

500 г куриных крылышек, 200 мл грибного бульона, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. карри, 1 пучок зелени кинзы, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 10 мин.

Куриные крылышки промыть. Морковь и картофель очистить, помыть, нарезать соломкой.

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, помыть, мелко нарезать. Зелень кинзы помыть, нарубить.

В чашу мультиварки влить растительное масло, положить чеснок и лук. Обжарить в режиме Выпечка в течение 10 мин.

304. Курица с апельсинами и острым перцем

продукты

600 г куриных крыльев и голени, 400 г апельсинов, 5 г молотого красного перца, соль, специи

Время приготовления – 1 ч.

Курятину промыть, выложить в чашу мультиварки. Из апельсинов выжать сок и залить им курицу. Мякоть апельсинов размять вилкой и выложить на курицу, добавить паприку, соль и специи.

Оставить мариноваться на 5–7 мин.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

305. Куриные желудки тушеные

продукты

250 г куриных желудков, 140 г помидоров, 100 г репчатого лука, 60 г сладкого перца, 70 г моркови, 150 мл воды, соль, специи

Время приготовления – 1 ч.

Почистить и помыть лук, морковь, сладкий перец.

Желудки промыть и вместе с овощами нарезать соломкой по 0,5 см.

Выложить все в чашу мультиварки, добавить соль, специи, залить водой и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

306. Гречка с куриной печенью

продукты

300 г куриной печени, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 стакан гречневой крупы, 360 мл воды

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Печень промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук почистить, вымыть и нарезать. В чашу мультиварки положить сливочное масло, лук и печень. Готовить в режиме Выпечка 10 мин.

Посолить, приправить перцем и перемешать. Всыпать крупу, добавить сметану и воду.

Включить режим Плов и готовить до сигнала.

307. Куриные желудки с кукурузной крупой

продукты

300 г куриных желудков, 1 морковь, 1 луковица, 160 г кукурузной крупы, растительное масло, 360 мл воды, 1 ст. л. томатной пасты, специи, соль

Время приготовления – 1 ч.

Овощи почистить, помыть и натереть на терке. Выложить все в чашу мультиварки.

Включить режим Выпечка и поджарить на растительном масле в течение 15 мин.

Добавить желудки, посолить, поперчить, положить томатную пасту и специи.

Готовить еще 15 мин в том же режиме.

Положить крупу и обжаривать 5 мин. Затем влить воду.

Включить режим Тушение и готовить 25 мин.

308. Куриная печень, запеченная с морковью и луком

продукты

500 г куриной печени, 2 моркови, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 50 г майонеза, растительное масло, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 25 мин.

Печень промыть холодной водой, посолить и поперчить, перемешать с майонезом.

Зелень петрушки помыть и нарубить. Морковь и лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Печень, морковь и лук выложить в чашу мультиварки, обжарить на масле в режиме Выпечка в течение 25 мин.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

309. Голубцы с курицей и рисом

продукты

450 г филе курицы, 15 капустных листьев, 50 г риса, 1 небольшой цукини, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 100 г майонеза, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, вода, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Лук очистить и помыть. Укроп помыть и нарубить. Цукини помыть, крупно нарезать.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с луком и цукини.

Фарш посолить, поперчить, добавить рис, яйцо и панировочные сухари, перемешать. Выложить фарш на вымытые капустные листья и завернуть, придав голубцам овальную форму.

Изделия выложить в чашу мультиварки, влить небольшое количество воды, добавить майонез и готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать укропом.

310. Голубцы с курицей и карри

продукты

300 г филе курицы, 10–15 капустных листьев, 1 яйцо, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 луковица, 10 г карри, лавровый лист, вода, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, перемешать с яйцом, рисом, карри и размягченным сливочным маслом.

Капустные листья помыть. На середину капустных листьев положить фарш, свернуть.

Изделия выложить в чашу мультиварки с растительным маслом, готовить в режиме Варка на пару 5 мин. Влить немного воды, добавить лавровый лист, готовить в режиме Тушение 1 ч.

311. Гуляш по-средиземноморски

продукты

300 г филе минтая, 160 г помидоров, 240 г сладкого перца, 100 г репчатого лука, 100 г томатной пасты, 10 г чеснока, 150 мл воды, соль, специи

Время приготовления – 50 мин.

Филе промыть. Минтай, лук, перец, помидоры нарезать кубиками по 2 см.

Чеснок измельчить ножом. Все выложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, соль, специи, залить водой и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 50 мин.

312. Минтай в маринаде

продукты

500 г филе минтая, 1 морковь, 1 ч. л. сахара, 2 луковицы, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 1 пучок укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 500 мл воды, гвоздика, корица, соль

Время приготовления – 40 мин.

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, помыть, нарезать кольцами.

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в чашу мультиварки. Добавить лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус, соль.

Влить воду и готовить в режиме Варка на пару 20 мин.

Зелень петрушки и укроп помыть, нарубить.

Филе промыть, нарезать порционными кусками, залить охлажденным маринадом и оставить на 30–40 мин.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить в нее куски рыбы и запекать в режиме Выпечка 20 мин.

Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки и укропом.

313. Морской окунь, запеченный с луком и сладким перцем

продукты

450 г филе морского окуня, 100 мл несладкого йогурта, 2 луковицы, 2 сладких перца, 1 яйцо, 1/2 пучка зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль

Время приготовления – 20–30 мин.

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Петрушку помыть, мелко нарубить. Выложить рыбу, лук и перец в чашу мультиварки. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить йогурт, перемешать и залить полученной смесью рыбу и овощи. Запекать в режиме Выпечка 20–30 мин.

Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки.

314. Филе сома с имбирем в кляре

продукты

500 г филе сома, 100 мл молока, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. растительного масла, 1/4 ч. л. имбиря, красный молотый перец, соль

Время приготовления – 25 мин.

Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить молоком и оставить на 5 мин. Затем рыбу натереть имбирем и перцем, обвалять в муке.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом, выложить в нее куски рыбы и жарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

315. Котлеты из сома

продукты

700 г филе сома, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 яйцо, 1 луковица, 70 г панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, 1 ст. л. муки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 40 мин.

Картофель и морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, помыть, измельчить.

Филе сома промыть, пропустить через мясорубку.

Добавить картофель, морковь, яйцо, лук, муку, посолить, поперчить, перемешать.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки.

Жарить в режиме Выпечка 20 мин, перевернуть и жарить в том же режиме еще 20 мин.

316. Сазан с овощами

продукты

1 кг филе сазана, 2 ст. л. лимонного сока, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени базилика, 4 помидора, 2 сладких перца, 1 небольшой цукини, 200 г картофельного пюре, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 25–30 мин.

Цукини помыть, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, помыть, измельчить.

Филе сазана промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, полить лимонным соком, оставить на 10 мин.

Затем выложить в чашу мультиварки вместе с цукини, добавить растительное масло и запекать в режиме Выпечка 25–30 мин.

Помидоры помыть, разрезать на половинки.

Базилик помыть, нарубить.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками.

Рыбу подать к столу с картофельным пюре, цукини, помидорами и сладким перцем, посыпать базиликом.

317. Буглама рыбная

продукты

400 г филе лосося, 250 г помидоров, 70 мл растительного масла, 40 г лимона, 20 г свежей кинзы, 200 мл белого вина, соль, специи, 1 лавровый лист

Время приготовления – 40 мин.

Филе, помидоры, лимон и кинзу промыть и обсушить. Рыбу мариновать 2 ч в белом вине.

Затем нарезать ее кубиками по 2–2,5 см. Помидоры и лимон измельчить дольками. Кинзу нарубить. Выложить все в чашу мультиварки, добавить растительное масло, соль, специи, лавровый лист.

Включить режим Тушение и готовить 40 мин.

318. Карп с луком

продукты

500 г карпа, 2 луковицы, 2 ст. л. панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок укропа, 1 лимон, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 25–30 мин.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем и обвалять в панировочных сухарях.

Лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Лимон помыть и нарезать небольшими кружочками. Зелень петрушки и укроп помыть. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить в нее рыбу и лук. Жарить в режиме Выпечка 25–30 мин.

Рыбу и лук выложить на блюдо, оформить кружочками лимона, веточками петрушки и укропа.

319. Судак с цветной капустой и рисом

продукты

1 кг филе судака, 100 г риса, 300 г замороженной цветной капусты, 1 апельсин, 1 луковица, вода, 1/2 пучка зелени петрушки, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Рис промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше риса, посолить. Сварить в режиме Гречка или Плов.

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки помыть. Апельсин помыть и нарезать кружочками.

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, смешать с луком, посолить, поперчить.

Выложить в очищенную чашу мультиварки, сверху разложить цветную капусту. Готовить в режиме Варка на пару 25 мин.

При подаче к столу гарнировать рисом, украсить кружочками апельсина и веточками петрушки.

320. Запеченная треска

продукты

400 г филе трески, растительное масло, 100 г майонеза, 1 луковица, 100 г сыра, мука, зелень, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 55 мин.

Филе промыть, обсушить и нарезать на кусочки.

Лук почистить, помыть, мелко нарезать. Выложить в смазанную маслом чашу мультиварки и обжарить в режиме Выпечка в течение 15 мин. Рыбу обвалять в муке и уложить в очищенную чашу мультиварки с растительным маслом. Добавить пассерованный лук, майонез, тертый сыр, зелень.

Включить режим Выпечка и готовить 40 мин.

321. Тефтели из сома

продукты

400 г филе сома, 100 г риса, 200 мл овощного бульона, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Лук очистить, помыть, крупно нарезать. Рис промыть, замочить на 15 мин в теплой кипяченой воде, откинуть на сито.

Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Сформовать из полученной массы тефтели, выложить их в чашу мультиварки, залить бульоном, смешанным с томатной пастой, добавить лавровый лист.

Готовить в режиме Тушение 1 ч.

322. Креветки с яблочным чатни

продукты

300 г тигровых креветок

Для чатни: 2 зубчика чеснока, 1 кисло-сладкое яблоко, 50 мл оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, красный молотый перец, 1 ч. л. порошка карри, 1/2 лайма, 5–6 звездочек бадьяна, 2 лавровых листа, морская соль

Время приготовления – 20 мин.

Креветки очистить, надрезать по спинке, удалить кишечную вену. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Влить в чашу мультиварки оливковое масло, выложить чеснок и обжарить в режиме Выпечка в течение 5 мин.

Добавить в чашу креветки, посыпать красным перцем и морской солью, положить бадьян и лавровый лист, перемешать. Готовить в том же режиме 15 мин.

Готовые креветки выложить на бумажные полотенца, чтобы избавиться от излишков масла.

Пока готовятся креветки, сделать яблочный чатни. Для этого яблоко очистить от кожицы и семян, сбрызнуть лимонным соком, измельчить в блендере до однородной массы. Добавить карри, сок лайма, немного соли и перемешать.

Готовые креветки посыпать цедрой лайма и подать к столу с яблочным чатни.

323. Креветки со шпинатом и луком шалотом

продукты

500 г крупных очищенных креветок, 125 г шпината, 8–10 мелких луковиц шалота, 3–4 ст. л. оливкового масла, 25 г сливочного масла, 3–4 крупных зубчика чеснока, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сметаны, сок 1/2 лайма или лимона, вода, черный молотый перец

Время приготовления – 20 мин.

Лук и чеснок почистить, помыть и мелко нарезать.

В чашу мультиварки влить оливковое масло, добавить сливочное и нагревать в режиме Выпечка в течение 5 мин.

Положить чеснок и жарить 2 мин. Затем всыпать в чашу лук и готовить 10 мин в том же режиме, перемешивая.

Вскипятить воду в кастрюле и положить в нее креветки на 1 мин. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Переложить креветки в чашу мультиварки, добавить промытый шпинат, соевый соус.

Все тщательно перемешать и готовить еще 3 мин.

За 1 мин до окончания приготовления влить лимонный сок, добавить сметану, перец и все тщательно перемешать.

324. Тефтели из судака с грибами

продукты

400 г филе судака, 250 г шампиньонов, 100 мл грибного бульона, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени кинзы, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку.

Лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Шампиньоны промыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки помыть, нарубить.

Смешать рыбный фарш с грибами, луком и зеленью, посолить, поперчить.

Сформовать тефтели, положить их в чашу мультиварки и залить бульоном.

Готовить в режиме Тушение 1 ч.

325. Тунец с цукини и помидорами

продукты

500 г тунца, 1 цукини, 2 помидора, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сухого майорана, 1 зубчик чеснока, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 20 мин.

Цукини, помидоры помыть и нарезать на крупные кусочки. Овощи положить в чашу мультиварки, добавить майоран, измельченный чеснок и перемешать. Поджарить на раскаленном масле в режиме Выпечка в течение 10 мин.

Филе промыть, нарезать на крупные кусочки, добавить к овощам, посолить, поперчить и перемешать. Готовить еще 10 мин в том же режиме.

Дать блюду настояться 30 мин.

326. Кальмары в маринаде

продукты

500 г очищенных кальмаров, 1 пучок зелени петрушки, пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени кинзы, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, 1 острый перец, 1 ст. л. растительного масла, 200 мл воды, соль

Время приготовления – 20 мин.

Для приготовления маринада нарезать зелень петрушки и кинзы. Острый перец помыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Выложить в чашу мультиварки, залить 200 мл воды, добавить соль и сахар, готовить в режиме Варка на пару 10 мин, охладить, влить уксус и растительное масло.

Кальмары промыть, крупно нарезать, залить маринадом и оставить на 10 мин. Зеленый лук помыть. Куски кальмаров вынуть из маринада, выложить во вкладку для приготовления на пару, готовить в режиме Варка на пару 7 мин.

При подаче к столу сбрызнуть маринадом, украсить стрелками зеленого лука.

327. Зубатка с картофелем и хреном

продукты

400 г филе зубатки, 2–3 клубня картофеля, 50 г тертого хрена, 100 г майонеза, 1 ст. л. уксуса, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками. Хрен сбрызнуть уксусом.

Филе зубатки промыть, положить в чашу мультиварки вместе с картофелем, посолить, поперчить и полить майонезом. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу рыбу посыпать хреном.

328. Креветки в соусе из кокосового молока

продукты

500 г крупных очищенных креветок, 400 мл кокосового молока или сливок, 1 луковица, 3–4 ст. л. оливкового масла, 30 г сливочного масла, 3–4 зубчика чеснока, молотый мускатный орех, 60 г кинзы, сок 1/2 лайма или лимона, вода, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 25 мин.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Чеснок почистить и выдавить через пресс. Кинзу промыть и нарубить.

В чашу мультиварки влить оливковое масло, положить сливочное и нагреть в режиме Выпечка 5–7 мин. Положить лук и обжарить в течение 12–14 мин.

В кастрюле вскипятить воду и положить в нее креветки на 1 мин. Затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Влить в чашу мультиварки кокосовое молоко (или сливки), добавить чеснок, мускатный орех, соль, молотый перец по вкусу и тщательно перемешать.

Смесь довести до кипения в том же режиме и готовить 4 мин.

За 2 мин до окончания режима выложить в чашу креветки, добавить кинзу, сока лайма (или лимона), все тщательно перемешать.

329. Креветки в сливочно-томатном соусе

продукты

500 г креветок, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 250 мл жирных сливок, 450 мл томатного соуса, 100 г сыра пармезан, 3–4 листика базилика, соль, черный молотый перец, оливковое масло

Время приготовления – 10 мин.

Лук и чеснок почистить, помыть и мелко нарезать.

В чашу мультиварки влить масло, положить креветки, чеснок, лук

Включить режим Выпечка и готовить 5 мин.

Затем влить сливки, томатный соус, перемешать, всыпать сыр.

Довести смесь до кипения в том же режиме. Добавить базилик, соль и перец. Еще немного прогреть и подавать на стол.

330. Кальмары, фаршированные грибами и сельдереем

продукты

5 очищенных кальмаров, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. л. майонеза, 1 стебель сельдерея, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, вода, соль

Время приготовления – 20 мин.

Грибы промыть, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, помыть, измельчить. Стебель сельдерея помыть, измельчить. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Грибы и репчатый лук выложить в чашу мультиварки со сливочным маслом, посолить, добавить сельдерей, обжарить в режиме Выпечка.

Кальмары промыть, наполнить приготовленной смесью, выложить в чашу мультиварки, влить немного воды, добавить майонез. Готовить в режиме Варка на пару 10 мин. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

331. Баклажаны с орехами

продукты

300 г баклажанов, 100 г грецких орехов, 70 г помидоров, 40 г репчатого лука, 10 г чеснока, соль, специи, зелень, соус сацебели

Время приготовления – 1 ч.

Баклажаны помыть, сделать в них надрезы вдоль и очистить от семян.

Лук и чеснок почистить, помыть и мелко нарезать. Помидоры помыть, нарезать мелкими кубиками. Грецкие орехи потолочь, добавить лук, чеснок, помидоры, соль, специи и перемешать.

Нафаршировать баклажаны приготовленной смесью, завернуть их в фольгу и выложить в чашу мультиварки. Закрыть крышку.

Включить режим Выпечка и готовить 1 ч.

Подавать на стол с соусом сацебели и свежей зеленью.

332. Баклажаны, фаршированные овощами

продукты

1 баклажан, растительное масло, 1/2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 1 морковь, 30 г твердого сыра, 100 г сладкого перца разных цветов, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч.

Баклажан помыть, разрезать пополам вдоль, вырезать середину, посыпать солью и оставить на 10–15 мин, чтобы вышел горький сок. Затем промыть их и обсушить. Мякоть мелко нарубить.

Лук и морковь почистить и помыть. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, помыть и нарезать мелкими кубиками.

В чашу мультиварки влить часть масла, выложить лук, морковь и обжарить в режиме Выпечка 10 мин. Затем добавить мякоть баклажана, сладкий перец и жарить в том же режиме еще 10 мин. За 5 мин до окончания приготовления положить томатную пасту.

Начинить «лодочки» из баклажана приготовленной овощной массой. Выложить в чашу мультиварки с оставшимся растительным маслом. Готовить в режиме Выпечка 40 мин. За 5 мин до готовности баклажаны посыпать тертым сыром.

333. Кальмары, фаршированные овощами

продукты

1 кг небольших кальмаров, 2 луковицы, 1 большая морковь, 1 сладкий перец, 1 большой помидор, нарезанная зелень, соль, перец, 1/2 стакана риса, 100 г тертого сыра, 3 зубчика чеснока, растительное масло, 3 ст. л. майонеза, 180 мл воды или бульона, специи

Время приготовления – 1 ч.

Рис промыть и отварить в кастрюле до полуготовности.

Лук, морковь, перец почистить и помыть. Лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке.

Перец и помидор нарезать мелкими кубиками. Чеснок почистить и порубить.

Кальмары почистить, помыть, залить кипятком на 30 секунд и откинуть на сито.

В чашу мультиварки влить масло, выложить лук, морковь и обжарить в режиме Выпечка 10 мин.

Добавить перец, помидор, измельченную зелень, соль, перец и пожарить еще 10 мин в том же режиме под крышкой.

Рис и обжаренные овощи перемешать, добавить тертый сыр, чеснок и еще раз перемешать. Приготовленной смесью плотно нафаршировать кальмаров.

Для приготовления соуса в воду или бульон положить майонез и перемешать.

Подготовленные кальмары выложить в чашу мультиварки, залить соусом и посыпать специями.

Включить режим Тушение и готовить 30 мин.

334. Рагу из цветной капусты с орехами

продукты

400 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 3 помидора, 2 моркови, 1 луковица, растительное масло, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 ч. л. майонеза, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия. Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Морковь очистить, помыть, нарезать кубиками. Лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Морковь и лук выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, цветную капусту, помидоры, орехи и майонез, посолить, поперчить, залить бульоном и готовить в режиме Тушение 1 ч.

335. Рагу из баклажанов, помидоров и сладкого перца

продукты

3 баклажана, 5 помидоров, 1 луковица, 2 сладких перца, 1 морковь, растительное масло, 1/2 острого перца, 3 зубчика чеснока, зелень (кинза, базилик, петрушка и укроп), хмели-сунели, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Баклажаны промыть, очистить от хвостиков, нарезать кубиками, посыпать солью и оставить на 30 мин для удаления горечи.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Морковь почистить, помыть и натереть на мелкой терке. Сладкий перец почистить и нарезать тонкими полосками.

В чашу мультиварки влить масло, положить лук и морковь.

Включить режим Выпечка и обжарить овощи 10 мин. Добавить баклажаны и готовить еще 20 мин в том же режиме.

Помидоры ошпарить кипятком и снять кожицу.

Чеснок почистить и пропустить через пресс. Измельчить зелень и красный перец.

Смешать чеснок, перец и помидоры с обжаренными овощами, хорошо перемешать, посолить, добавить специи.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

336. Тыква со сладким перцем

продукты

500 г тыквы, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1/2 луковицы, 2 ст. л. сливочного или растительного масла, соль, черный молотый перец, укроп, 2 ст. л. сметаны, 2 зубчика чеснока

Время приготовления – 30–35 мин.

Тыкву почистить, помыть и нарезать кубиками.

Перец промыть, почистить и нарезать полосками. Морковь почистить, помыть и натереть на крупной терке. Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Сложить овощи в смазанную маслом чашу мультиварки.

Включить режим Выпечка и жарить 10 мин.

Затем добавить мелко нарезанный укроп, сметану, нарезанный чеснок, соль и перец.

Включить режим Тушение и готовить 20–25 мин.

337. Цветная капуста в молочном соусе

продукты

1 кг цветной капусты, 500 мл молока, 100 г сливочного масла, сыр, 2 ст. л. муки, вода, соль, перец

Время приготовления – 35–40 мин.

Капусту помыть, разобрать на соцветия и выложить во вкладку для приготовления на пару. В чашу мультиварки влить воду и готовить в режиме Варка на пару в течение 10–15 мин. Готовую капусту выложить в отдельную посуду.

В очищенную чашу мультиварки налить молоко и положить сливочное масло. Прогреть в режиме Выпечка, посолить и всыпать муку.

Тщательно размешать, чтобы не было комочков. Помешивая, варить до загустения. Затем выложить капусту, аккуратно перемешать с соусом и посыпать тертым сыром.

Готовить в режиме Выпечка еще 15–20 мин.

338. Капуста, тушенная с перцем

продукты

600 г белокочанной капусты, 1 сладкий перец, томатный сок, сушеный укроп, черный молотый перец, соль, растительное масло, специи

Время приготовления – 2 ч. 10 мин.

Капусту помыть, нашинковать тонкими полосками, добавить укроп, посолить и поперчить. Помять капусту, чтобы дала сок.

Включить режим Выпечка на 40 мин.

В чашу мультиварки влить масло и обжарить сладкий перец. Через 10 мин влить томатный сок, тушить 10 мин. Готовить при закрытой крышке, периодически перемешивая овощи. После этого добавить капусту, все еще раз перемешать.

Затем включить режим Тушение и готовить 1 ч. 30 мин.

339. Картофельное пюре с укропом

продукты

500 г картофеля, 100 мл молока или сливок, 30 г сливочного масла, 1 лавровый лист, вода, соль, укроп

Время приготовления – 40 мин.

Картофель почистить, помыть и нарезать небольшими кубиками.

Положить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и лавровый лист.

Включить режим Тушение и готовить 40 мин.

Сваренную картошку переложить в миску, добавить сливочное масло и размять. В пюре влить подогретое молоко или сливки, перемешать.

Выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанным укропом.

340. Сладкий картофель

продукты

500 г картофеля, 300 мл молока, 200 мл воды, 30 г сахара, базилик, соль

Время приготовления – 1 ч.

Картофель помыть, почистить и нарезать дольками. Выложить в чашу мультиварки, залить молоком и водой, добавить соль, сахар и тщательно перемешать.

Включить режим Выпечка и готовить 1 ч.

Перед подачей украсить веточками базилика.

341. Кольраби с рисом

продукты

500 г кольраби, 50 г риса, растительное масло, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки, вода, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Лук очистить, помыть и мелко нарезать. Помидор помыть и протереть через сито. Зелень петрушки помыть и нарубить.

Кольраби помыть, очистить, натереть на крупной терке, перемешать с луком. Выложить в чашу мультиварки, влить немного воды, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль, помидор.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

342. Тыква с фасолью и помидорами

продукты

400 г тыквы, 250 г фасоли, 200 мл томатного сока, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 2 ч.

Тыкву помыть, очистить, нарезать кубиками. Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

Чеснок и лук очистить, помыть, мелко нарезать.

Тыкву выложить в чашу мультиварки, добавить помидоры, фасоль, чеснок, лук, растительное масло.

Посолить, поперчить и залить томатным соком. Готовить в режиме Тушение 2 ч.

343. Стручковая фасоль с соевым соусом

продукты

500 г стручковой фасоли, 2 помидора, 4 ст. л. семян кунжута, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сока лайма, 1 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. рубленой зелени кинзы

Время приготовления – 1 ч.

Фасоль помыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см.

Помидоры помыть, нарезать тонкими ломтиками.

Семена кунжута растолочь в ступке, смешать с сахаром, соевым соусом и соком лайма.

Фасоль и помидоры выложить в чашу мультиварки, полить соусом. Готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

344. Стручковая фасоль в томатном соусе

продукты

1 луковица, 2 моркови, 400 г стручковой фасоли, 2 ст. л. томатной пасты, растительное масло, 2 помидора, 1 бульонный кубик, 100 мл воды, 2 лавровых листа

Время приготовления – 35 мин.

Овощи почистить и помыть.

Нарезать фасоль небольшими ломтиками. Морковь натереть на крупной терке. Лук измельчить. Помидоры нарезать кубиками.

В чашу мультиварки влить масло, положить лук и морковь.

Включить режим Выпечка и жарить 5 мин. Добавить томатную пасту и перемешать.

Положить фасоль и помидоры. Бульонный кубик развести в воде и влить в чашу мультиварки. Добавить лавровый лист.

Включить режим Тушение и готовить 30 мин.

345. Лобио из зеленой фасоли

продукты

300 г консервированных в собственном соку помидоров, 600 г замороженной зеленой фасоли, 100 мл оливкового масла, соль, сахар, 1 головка чеснока, сметана

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Фасоль промыть, отрезать кончики и разрезать стручки на 2–3 части. Чеснок почистить и порубить.

Помидоры помыть, нарезать и выложить в чашу мультиварки.

Добавить фасоль, чеснок, соль, сахар и оливковое масло.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч. 30 мин.

Подавать со сметаной.

346. Лобио из красной фасоли

продукты

300 г красной фасоли, 80 г грецких орехов, 50 г репчатого лука, 50 г лука-порея, 300 мл воды, соль, специи, кинза, 20 г острого зеленого перца

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Фасоль замочить в теплой воде на 10–12 ч. Репчатый лук почистить, помыть и нарезать мелкими кубиками. Лук-порей помыть, измельчить кольцами.

Острый перец и грецкие орехи измельчить ножом. Все овощи выложить в чашу мультиварки, добавить соль и специи, залить водой.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч. 30 мин.

Нажать и удерживать несколько секунд кнопку Старт, готовить до окончания программы.

Подавать блюдо, посыпав измельченной кинзой.

347. Овощное рагу

продукты

2 клубня картофеля, 2 моркови, 300 мл грибного бульона, 200 г брюссельской капусты, 1 луковица, 150 г замороженного зеленого горошка, 1/2 пучка базилика, 2 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 20 мин.

Картофель и морковь почистить, помыть и нарезать кубиками.

Брюссельскую капусту помыть. Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Базилик мелко нарубить.

Лук, морковь и картофель выложить в чашу мультиварки с растительным маслом.

Смесь обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Добавить горошек и капусту, посолить, поперчить.

Залить бульоном, посыпать базиликом, готовить в режиме Тушение в течение 1 ч.

348. Сладкий перец с помидорами и цукини

продукты

180 г сладкого перца, 170 г помидоров, 160 г цукини, 130 г репчатого лука, 70 г баклажанов, 30 мл оливкового масла, 20 г чеснока, соль, специи

Время приготовления – 1 ч.

Все овощи почистить, помыть и нарезать кубиками по 1,5–2 см. Чеснок почистить, измельчить ножом. В чашу мультиварки налить масло, выложить все овощи, добавить соль, специи и хорошо перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч.

349. Овощное рагу с томатной пастой

продукты

2 сладких перца, 3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 3 лавровых листа, 2 моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 4 помидора, соль, черный молотый перец, 2 кабачка

Время приготовления – 1 ч. 15 мин.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена.

Лук и морковь почистить и помыть. Нарезать все овощи кубиками.

Выложить лук в чашу мультиварки с растительным маслом.

Включить режим Выпечка и жарить в течение 5 мин.

Затем добавить морковь, перемешать и готовить в том же режиме 7–8 мин.

В чашу положить остальные овощи, посолить и поперчить.

Добавить лавровый лист.

Готовить в режиме Тушение 1 ч. Из готового рагу удалить лавровый лист, добавить томатную пасту и перемешать.

350. Фасоль с луком и карри

продукты

350–400 г красной фасоли, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. карри, 1–1 1/2 стакана воды, соль, 4–5 головок репчатого лука

Время приготовления – 1 ч.

Фасоль замочить в воде на ночь, воду слить (не выливать).

Лук почистить, помыть и нарезать тонкими полукольцами.

Обжарить в чаше мультиварки на растительном масле в режиме Выпечка 12 мин.

Смешать с карри, посолить, переложить в миску.

Выложить в чашу мультиварки с оставшимся от жарки лука маслом половину фасоли, на нее – лук с карри, затем снова фасоль.

Посолить по вкусу, залить водой, которая осталась от замачивания фасоли.

Готовить фасоль в режиме Гречка до сигнала.

351. Морковь с томатной пастой

продукты

300 г моркови, сливочное масло, сухой укроп, 2 ст. л. томатной пасты, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 30 мин.

Морковь почистить, помыть и нарезать кружочками.

В чашу мультиварки положить масло, морковь, укроп и томатную пасту. Посолить и поперчить.

Включить режим Выпечка и готовить 30 мин.

Каждые 10 мин открывать крышку и помешивать.

352. Рагу из цветной капусты и брокколи

продукты

300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 2 моркови, 150 мл грибного бульона, 2 луковицы, растительное масло, 1/2 пучка укропа, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Цветную капусту и брокколи помыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, помыть, нарезать соломкой. Лук очистить, помыть, измельчить. Укроп помыть и нарубить. Морковь и лук выложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло, цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить.

Залить бульоном, готовить в режиме Тушение 1 ч.

Посыпать укропом.

353. Овощное рагу на грибном бульоне

продукты

2 сладких перца, 1 морковь, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 1 пучок укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль

Время приготовления – 1 ч.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами.

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан помыть, очистить, нарезать небольшими кусочками.

Овощи выложить в чашу мультиварки, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, добавить бульон, перемешать.

Готовить в режиме Тушение в течение 1 ч.

При подаче к столу посыпать измельченным укропом.

354. Рагу из овощей с фасолью

продукты

300 г капусты, 200 г картофеля, 100 г лука, 100 г моркови, 100 г консервированной фасоли, томатный сок, 1 измельченный сладкий перец, соль, черный молотый перец, приправы для овощей

Время приготовления – 50 мин.

Овощи почистить и помыть. Картофель нарезать кубиками, лук – полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Капусту нашинковать соломкой. Сладкий перец мелко нарезать.

В чашу мультиварки положить лук и морковь. Запечь без масла в течение 10–15 мин.

Добавить капусту и готовить в том же режиме еще 5–7 мин.

Положить картофель, фасоль, сладкий перец, залить все томатным соком. Добавить специи и соль.

Включить режим Тушение и готовить 30 мин.

355. Овощное рагу из картофеля, капусты и баклажанов

продукты

600 г картофеля, 500 г капусты, 400 г баклажанов, 150 г моркови, 150 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 10 г чеснока, 200 мл воды, соль, специи

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Все овощи почистить и помыть. Картофель, баклажаны, помидоры, капусту нарезать кубиками. Морковь натереть на терке, лук нарезать соломкой. Чеснок измельчить.

Овощи выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить масло, соль, специи, чеснок и перемешать.

Включить режим Тушение и готовить 1 ч. 30 мин.

356. Долма с овощами

продукты

300 г листьев винограда, 200 г вареного риса, 100 г моркови, 100 г брокколи, 300 мл воды, соль, специи, сметана

Время приготовления – 30 мин.

Свежие виноградные листья залить кипятком на 2–4 мин.

Овощи почистить и помыть.

Морковь натереть на крупной терке. Брокколи измельчить ножом. Рис, брокколи, морковь, соль, специи смешать.

На листья винограда выложить рис с овощами и плотно завернуть. Выложить долму в чашу мультиварки, залить водой.

Включить режим Тушение и готовить 30 мин.

Готовое блюдо подать к столу со сметаной.

357. Жюльен из шампиньонов

продукты

400 г нарезанных замороженных шампиньонов, 500 г сметаны, 80 мл воды, 2 ст. л. муки, сыр, черный молотый перец, сушеная зелень (укроп, петрушка), соль

Время приготовления – 1 ч. 30 мин.

Замороженные шампиньоны выложить в чашу мультиварки и обжарить в течение 40 мин в режиме Выпечка.

За 5 мин до окончания добавить муку, перемешать и оставить дожариваться.

После сигнала выложить в мультиварку сметану, влить воду, добавить соль, перец и зелень.

Поставить режим Варка на пару на 10 мин.

По окончании варки разложить жюльен по кокотницам. Посыпать тертым сыром.

Вымыть чашу мультиварки, застелить дно полотенцем, налить немного воды, поставить кокотницы.

Включить режима Выпечка на 40 мин.

358. Грибы жареные

продукты

500 г лесных грибов (или шампиньонов, вешенок), 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, соль

Время приготовления – 40 мин.

Грибы и репчатый лук очистить и нарезать.

В чашу мультиварки влить немного растительного масла, положить грибы, установить режим Выпечка на 40 мин. Спустя 20 мин положить к грибам репчатый лук, перемешать и продолжать готовить в том же режиме.

Еще через 10 мин добавить сметану, перемешать и готовить до сигнала, не закрывая крышку мультиварки и иногда помешивая грибы, чтобы испарилась лишняя жидкость.

359. Грибы в сметане

продукты

400 г шампиньонов, 2 луковицы, 200 г сметаны, растительное масло, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 30 мин.

Свежие шампиньоны нарезать ломтиками, лук измельчить полукольцами.

Включить режим Выпечка на 30 мин.

В чашу мультиварки влить масло, поджарить грибы. Затем добавить лук и продолжать обжаривать, помешивая.

За 10–15 мин до окончания цикла положить сметану. Посолить, поперчить.

Можно подавать с макаронами или гречкой.

360. Грибы с картошкой в сметане

продукты

6 клубней картофеля, 300 г грибов, 1/2 стакана сметаны, соль

Время приготовления – 2 ч.

Грибы и картофель очистить, нарезать картофель кубиками, грибы – кусочками.

В чашу мультиварки положить грибы, посолить и готовить в режиме Тушение в течение 1 ч.

Добавить картофель, сметану, досолить.

Готовить в режиме Плов до сигнала.

361. Белокочанная капуста с сушеными грибами

продукты

400 г белокочанной капусты, 30 г сушеных грибов, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, растительное масло, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч. 10 мин.

Капусту помыть, нашинковать. Лук очистить, помыть, мелко нарезать. Капусту выложить в чашу мультиварки, добавить лук, растительное масло, предварительно замоченные грибы.

Готовить в режиме Тушение 1 ч.

Добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить в режиме Варка на пару 10 мин.

362. Шампиньоны с картофелем и морковью

продукты

150 г шампиньонов, 5 клубней картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, черный молотый перец, соль

Время приготовления – 1 ч.

Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами.

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в чашу мультиварки, добавить грибы, лук, 50 г сливочного масла, сметану. Смесь посолить, поперчить, готовить в режиме Тушение 1 ч.

При подаче к столу заправить оставшимся сливочным маслом.

363. Грибы с пшеничной кашей

продукты

200 г пшеничной крупы, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, вода, соль

Время приготовления – 1 ч.

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук почистить, помыть, мелко нарезать. Грибы и лук выложить в чашу мультиварки, полить растительным маслом, обжарить в режиме Выпечка в течение 20 мин.

Крупу промыть, добавить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, готовить в режиме Гречка.

Заправить сливочным маслом.

СОВЕТ:

Грибы – продукт скоропортящийся, поэтому нельзя оставлять их переработку на завтра. При долгом хранении в тепле в них накапливаются вредные для организма человека вещества. Чтобы грибы не чернели во время обработки, их кладут по мере чистки в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой, в которую добавляют немного уксуса или лимонной кислоты

364. Белые грибы с соусом

продукты

300 г белых грибов, 1 луковица, растительное масло, сливки, зеленый лук, гвоздика, соль, черный молотый перец

Время приготовления – 40 мин.

Лук почистить, помыть, измельчить. Грибы почистить и нарезать ломтиками. Положить в чашу мультиварки и отварить в режиме Тушение до готовности. Откинуть грибы на дуршлаг, дать воде стечь.

Грибы вернуть в чашу мультиварки, добавить лук, масло и обжарить в режиме Выпечка 15 мин.

Затем влить сливки, добавить измельченный зеленый лук, гвоздику и проварить еще 5 мин в том же режиме.

365. Грибы со сливками

продукты

500 г грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 200 мл сливок, 1 ч. л. цедры лимона, 3 ст. л. тертого сыра, черный молотый перец, тертый мускатный орех, соль

Время приготовления – 15 мин.

Грибы и чеснок почистить, помыть и нарезать. В чашу мультиварки влить масло, положить грибы и обжарить в режиме Выпечка 10 мин. Добавить чеснок, сливки, лимонную цедру, перец, соль, мускатный орех.

Сверху посыпать сыром и готовить еще 5 мин в том же режиме.

366. Грибы с гречкой

продукты

600 г замороженных грибов, 400 г гречневой крупы, 550 мл мясного бульона, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, соль, сметана

Время приготовления – 40 мин.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Грибы промыть и откинуть на дуршлаг. В чашу мультиварки положить масло, лук, грибы и перемешать. Крупу промыть, добавить в чашу. Залить бульоном, посолить. Включить режим Гречка и готовить до сигнала.

Грибы подавать со сметаной.

notes

Примечания

1

Блюда в фольге лучше готовить в лотке для варки на пару.